



UNIVERSIDAD CATÓLICA SAN PABLO

FACULTAD DE CIENCIAS ECONÓMICO EMPRESARIALES Y HUMANAS

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

**“SATISFACCIÓN CON LA VIDA Y ESTILOS DE AFRONTAMIENTO EN
ADOLESCENTES DE COLEGIOS PÚBLICOS EN LA CIUDAD DE AREQUIPA”**

**Tesis para obtener el título profesional de
Licenciada en Psicología**

Presentado por la bachiller:

ATENAS JOHAIRA URRELO TOLEDO

Asesor: Mg. Walter Lizandro Arias Gallegos

AREQUIPA – PERÚ

2017

DEDICATORIA

A mi madre, que gracias a ella soy quien soy actualmente, y que junto a mi abuela son incondicionales en su amor, entrega, ayuda y comprensión; gracias a ellas soy una persona perseverante en lo que se propone y con ansias de querer más.

A mi abuelo, que mientras vivió fue un impulso a seguir superándome, dándome esas fuerzas y el ejemplo de nunca rendirse por más barreras que la vida te ponga, con su frase célebre “tienes que ganar”, es que me motivo a continuar hacia adelante, es por eso que ahora te puedo decir: “un reto más cumplido, como me lo pediste siempre”.

A mis docentes, por haberme apoyado todos los años con su conocimiento y experiencia; gracias por ser pacientes ante mis dudas y dificultades, especialmente a mi profesora Karolina Zegarra Chávez, quien me enseñó el valor verdadero de las emociones y a mi asesor Walter Arias Gallegos, pues sin él esta tesis no sería una realidad.

A mis compañeros del programa profesional de psicología, por haberme brindado su amistad en estos años, en especial a Cesar, quien a pesar de las dificultades que surgieron durante el camino continuó apoyándome.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco en primer lugar a Dios, por haberme brindado la fortaleza, fe, constancia y sobre todo paciencia, en los momentos más difíciles que me tocó experimentar, por aquella esperanza que se mantuvo viva hasta el final.

Gracias a mi familia, sobre todo a mi madre, quien a pesar de las “discusiones” del día a día, supo darme el valor y el coraje que en algún momento lo veía borroso, animándome y orientándome en cuanto al camino ideal que debo de seguir para llegar a ser una gran profesional y una gran persona.

A mi asesor Walter Arias Gallegos, quien con su amplia experiencia y dominio de tema respecto a la investigación, llegué a aprender más de lo que pude imaginar, dejándome con muchas ansias de seguir investigando, sobre todo en la rama que más me apasiona, la cual es psicología forense.

Y por último, doy gracias al grupo de seis con quienes pase mi mejor estancia durante los años de universidad (María, Ana, Ale, Cesar, Alan y Gabi), pues gracias a ustedes aprendí el valor de una verdadera amistad, estando presentes siempre cuando más los necesite.

RESUMEN

La presente investigación de tipo no experimental correlacional, tuvo como objetivo principal establecer la relación entre Satisfacción con la Vida y los Estilos de Afrontamiento en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa, asimismo identificar el nivel de satisfacción con la vida que presentan, de igual forma con el estilo y la estrategia de afrontamiento a la cual recurren más, para finalmente establecer diferencias de las variables en estudio según sexo, edad e Institución Educativa. Para lo cual se trabajó con una muestra de 872 estudiantes del cuarto y quinto de secundaria (463 mujeres y 409 varones) de las siguientes instituciones: Independencia Americana, Manuel Muñoz Najar; de puros varones; Micaela Bastidas, Juana Cervantes; de puras mujeres; y San Martín de Socabaya; institución mixta. Para su evaluación se aplicó la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Afrontamiento para Adolescentes (ACS).

Los resultados evidenciaron correlaciones significativas entre Satisfacción con la Vida y los tres Estilos de Afrontamiento. En relación con la satisfacción con la vida, el 71.8% de la población se encuentra en un rango de satisfecha y muy satisfecha, siendo los varones quienes presentan una mayor satisfacción; y más aún quienes tienen 18 años; asimismo respecto a la diferencia en cuanto a las instituciones a las que pertenecen, no se evidenció ninguna discrepancia. En cuanto al afrontamiento se puede apreciar que el Estilo al cual más recurren los estudiantes es aquel dirigido a la Relación con los Demás (ERD), siendo los varones quienes hacen más uso de dicho estilo; respecto a la edad se evidencia que el Estilo Improductivo (EI) manifiesta diferencias significativas, donde los más jóvenes (15 y 16 años) manifiestan mayor incapacidad para enfrentar el problema, finalmente en cuanto a las instituciones a las que pertenecen, se observa que los alumnos de colegios de varones recurren más a un Estilo dirigido a la relación con los Demás, en cambio los alumnos de colegios mixtos prefieren hacer uso del Estilo Improductivo.

Palabras clave: Satisfacción con la vida, Estilos de afrontamiento, Sexo, Edad, Institución Educativa.

ABSTRACT

This research, non-experimental correlational type, had as main objective to establish the relationship between life satisfaction and coping styles in adolescents of public schools in the city of Arequipa, also to identify the level of satisfaction with the life they present, the style and the coping strategy they resort more, to finally establish differences of the variables in study according to sex, age and educational institution. The sample consisted of 872 students from the fourth and fifth grade of high school (463 women and 409 men) from the following institutions: “Independencia Americana”, “Manuel Muñoz Najar”; only male “Micaela Bastidas”, “Juana Cervantes”; only female; and “San Martin de Socabaya”; mixed institution. The Scale of Life Satisfaction (SWLS) and Adolescent Coping Scale (ACS) were applied for their evaluation.

The results showed significant correlations between life satisfaction and the three coping styles. In relation to life satisfaction, 71.8% of the population is included in the range of Satisfied and Very Satisfied, being the men who present greater satisfaction; and even more who are 18 years old. About differences between educational institutions, there was no discrepancy. As for coping, the results showed that the style most used by students is the one directed to Relationship with Others (ERD), being men who used more this style; regarding age, the Unproductive Style (EI) showed significant differences, where the youngest (15 and 16 years) show greater incapacity to face the problem; and finally, about institutions, it is observed that students of males schools are more likely to use Relationship with Others Style, while students from mixed schools prefer to use the Unproductive Style.

Key words: life satisfaction, coping styles, sex, age, educational institution

ÍNDICE

DEDICATORIA.....	1
AGRADECIMIENTOS.....	2
RESUMEN.....	3
ABSTRACT.....	4
INTRODUCCIÓN.....	9
CAPITULO 1: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
1.1 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	15
1.2 JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	15
1.3 HIPÓTESIS.....	18
1.4 OBJETIVOS.....	19
1.4.1 OBJETIVO GENERAL.....	19
1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
1.5 LIMITACIONES DEL ESTUDIO.....	19
CAPITULO 2: MARCO TEÓRICO.....	21
2.1 ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN.....	21
2.2 BASES TEÓRICAS.....	30
2.2.1. LA ADOLESCENCIA: GENERALIDADES.....	30
2.2.1.1 IMPACTO DE LA SOCIEDAD EN EL ADOLESCENTE.....	37
2.2.2. SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN LA ADOLESCENCIA.....	40
2.2.2.1 CONCEPTO DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA.....	40
2.2.2.2 DETERMINANTES DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA...	45
Figura 1.....	46
A. OPORTUNIDADES VITALES.....	46
B. CURSO DE ACONTECIMIENTOS VITALES.....	50
C. FLUJO DE EXPERIENCIA.....	51

D. PROCESO INTERNO DE EVALUACIÓN.....	53
2.2.3. AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN LA ADOLESCENCIA.....	54
2.2.3.1 ESTRÉS EN LA ADOLESCENCIA.....	55
Figura 2.....	58
2.2.3.2 CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE.....	59
2.2.3.4 CONCEPTO DE AFRONTAMIENTO.....	62
Figura 3.....	64
2.2.3.5 AFRONTAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA.....	68
2.2.4. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO.....	70
2.2.4.1 ESTILO DIRIGIDO A LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS.....	73
2.2.4.2 ESTILO DIRIGIDO AL VÍNCULO CON LOS DEMÁS O REFERENCIA A OTROS.....	74
2.2.4.3 ESTILO IMPRODUCTIVO O AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO.....	75
CAPITULO 3: METODOLOGÍA.....	78
4.1 TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN.....	78
4.2 VARIABLES.....	78
4.3 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	78
4.4 POBLACIÓN Y MUESTRA.....	79
Tabla 1: Distribución de frecuencias de la población estudiantes del cuarto y quinto de secundaria.....	80
4.5 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS.....	80
4.6 PROCEDIMIENTO.....	83
4.7 TÉCNICA DE PROCESAMIENTO DE DATOS.....	84
CAPITULO 4: RESULTADOS.....	85
5.1 PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	85

Tabla 2: Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP).....	85
Tabla 3: Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD).....	86
Tabla 4: Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el Estilo improductivo (EI).....	87
Tabla 5: Satisfacción con la Vida (SWLS).....	88
Tabla 6: Estilos de afrontamiento en adolescentes.....	89
Tabla 7: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP).....	90
Tabla 8: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD).....	91
Tabla 9: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI).....	92
Tabla 10: Satisfacción con la Vida (SWLS), según sexo.....	93
Tabla 11: Satisfacción con la Vida (SWLS), según edad.....	94
Tabla 12: Satisfacción con la Vida (SWLS), según Institución Educativa.....	95
Tabla 13: Estilos de afrontamiento en adolescentes, según sexo.....	96
Tabla 14: Estilos de afrontamiento en adolescentes, según edad.....	97
Tabla 15: Estilos de afrontamiento en adolescentes, según Institución educativa.....	98
Tabla 16: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), según genero.....	100
Tabla 17: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), según edad.....	101
Tabla 18: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), según Institución Educativa.....	103
Tabla 19: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD), según sexo.....	105
Tabla 20: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD), según edad.....	106
Tabla 21: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD), según Institución Educativa.....	107

Tabla 22: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI), según sexo.....	109
Tabla 23: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI), según edad.....	110
Tabla 24: Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI), según Institución educativa.....	112
 CAPITULO 5: DISCUSIÓN.....	114
 CONCLUSIONES.....	131
RECOMENDACIONES.....	132
 REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	133
ANEXOS.....	141

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación pretende estudiar como bien su nombre lo indica por un lado, el grado de satisfacción que presentan los adolescentes de cuarto y quinto de secundaria de colegios públicos y en segunda instancia identificar cuáles son los estilos y estrategias de afrontamiento a los que frecuentemente tienden cuando se les presenta un problema cualquiera, para luego poder analizar si es que hay una relación significativa entre ambas variables; ya que según la literatura contrastada en varias investigaciones realizadas a nivel nacional e internacional, se destacó que el grado de relación entre ambas es más alto de lo esperado; no obstante, se busca también establecer las diferencias de las variables en estudio respecto al sexo, la edad y la institución educativa.

Dicho esto, cabe resaltar que mientras mejor se utilice una adecuada estrategia, mejor satisfacción con la vida tendrá; para esto dentro de las investigaciones más destacadas podemos resaltar las siguientes a nivel internacional: González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002) encontraron que tanto el nivel de afrontamiento como el bienestar que pueda experimentar la persona, va a estar relacionada mucho con su género; sin embargo en algo que coinciden ambos sexos es que la sensación de un alto bienestar va ligado con la resolución del problema y un bajo bienestar ligado a un estilo de afrontamiento improductivo; no obstante en otro estudio realizado por Barra, Cerna, Kramm y Véliz en Chile resaltan que son las mujeres adolescentes quienes hacen uso de mayores estrategias de afrontamiento que los hombres debido a que estas perciben mayores niveles de estrés en diversas situaciones la cual haría necesarios que utilicen mayores esfuerzos de afrontamiento.

Por otro lado, Verdugo, Ponce de León, Guardado, Meda Uribe y Guzmán (2012), llegan a la conclusión de que los adolescentes que poseen un alto nivel de bienestar subjetivo utilizan el estilo de afrontamiento de aceptación de responsabilidad respecto a sus actos y/o situaciones que se le presenten, pero caso contrario, quienes poseen un nivel bajo suelen recurrir con frecuencia a la búsqueda de apoyo social.

De igual forma a nivel nacional también se realizaron estudios que confirman la relación entre ambas variables, y dentro de las más destacadas se pueden mencionar las siguientes: Mikkelsen (2009) realizó un estudio con adolescentes universitarios en la ciudad de Lima dando a conocer que las preocupaciones que más demanda tienen entre los estudiantes son: por un lado la preocupación por la familia y también por los amigos; asimismo dentro de las estrategias de afrontamiento más recurridas por los alumnos, fueron: buscar distractores para poder despejarse, focalizarse en resolver el problema, centrarse en lo positivo de la situación que acontece, esforzarse cada vez más para llegar al éxito anhelado, la preocupación y buscar un sentido de pertenencia.

De manera semejante en Huaral se llevó a cabo una investigación con estudiantes de 4to y 5to nivel de secundaria, en el año 2014, dando como resultado que los varones suelen usar más un estilo de afrontamiento enfocado al problema, a diferencia de las mujeres quienes emplean con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción (Verde, 2014). No obstante; Tarazona (2005) encontró resultados semejantes, en una población de 400 estudiantes de quinto año de secundaria tanto de colegios públicos como privados ya que resalta que son los varones de colegios privados quienes tienen una mayor satisfacción con la vida, seguidos por las mujeres del mismo tipo de colegio; pero quienes presentan un nivel bajo de satisfacción son los varones y mujeres de colegio público.

Es así que, en base a las investigaciones realizadas todas llegan a una misma conclusión, la cual ya fue mencionada antes, que la relación entre ambas variables, Satisfacción con la Vida y Estilos de Afrontamiento, es significativamente alta.

Y siendo así, es que ante esta situación, es necesario contrastar dichos resultados a nuestra realidad a nivel de Arequipa, pues si bien ya se hizo un estudio en Lima, las realidades culturales son diferentes, lo cual podría indicar también que los resultados sean diferentes.

Por otro lado, con respecto a la presentación del trabajo, se ha estructurado en cinco capítulos, a fin de poder plasmar un panorama más amplio del tema a tratar. En el capítulo uno se ha abordado el planteamiento del problema en el cual se refleja una visión general del porqué de esta investigación y así mismo la importancia de esta, basada en datos

empíricos encontrados a lo largo de investigaciones hechas por diversos autores, así como también el sustento teórico de grandes figuras para la psicología como por ejemplo Seligman (2002) y Diener (1994), los cuales replantean la génesis de la psicología de un punto patológico y/o problemático de la persona, como antes era visto, para poder enfocarse no solo en este, sino que también empezar a dar importancia a un enfoque positivo de las personas, y dentro de estas se va a encontrar el grado de satisfacción que tiene el sujeto en relación a su vida; no obstante este aspecto ha sido estudiado generalmente en personas adultas mas no en niños ni adolescentes, es por eso que esta investigación pretende llevar a cabo el estudio en la etapa de la adolescencia, ya que para muchos esta será una etapa de crisis por el cual todos pasamos, y en la que debemos tener una imagen idónea mas no negativista de nuestra vida, y de la mano esto dependerá mucho de cómo es que la afrontemos, ya que no todos los adolescentes usarán los mismos recursos para poder resolver sus problemas.

En relación a las limitaciones del estudio se han detallado todos aquellos inconvenientes que pueden ser considerados como posibles sesgos a la hora de llevar a cabo la investigación; pues abordar el tema tanto de satisfacción con la vida como estilos de afrontamiento implica un lado subjetivo de cada persona, el cual va a tener un gran peso en este tema; considerando que las personas son diferentes unas a las otras en cuanto a gustos y/o intereses, y su manera de resolver los problemas. Asimismo cobran importancia las características culturales, amicales, familiares, entre otros y los factores de riesgo que puedan presentar los jóvenes, los cuales se van a ver reflejados en un nivel de estrés más alto, siendo este el resultado que surge en base a un desenvolvimiento tal, que debe de llevar a cabo el adolescente para poder alcanzar los objetivos y estándares que la sociedad plantea.

Posteriormente en el capítulo dos, se llevó a cabo la descripción de los antecedentes investigativos que se encontraron en relación al tema de interés para un mejor entendimiento y la formación de hipótesis; dichos datos encontrados fueron separados en dos grandes grupos, por un lado están las investigaciones realizadas a nivel internacional y por el otro los encontrados a nivel nacional, esto con la finalidad de poder hacer una

contrastación entre ambas; no obstante las llevadas a cabo a nivel internacional son muchas más y con un nivel más focalizado en cuanto a sus variables; a diferencia de las que se realizaron en nuestro país, estas no fueron muchas, pero sí tuvieron resultados semejantes a trabajos realizados en el exterior, o también se llevó a cabo una comparación directamente entre países Perú-España, como fue el caso de Díaz y Martínez (2004) quienes realizaron un estudio, el cual tenía como objetivo analizar el tipo de metas personales y la satisfacción con la vida en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico, dando como resultados que son las mujeres de un nivel socioeconómico alto quienes tienden a un mayor nivel de satisfacción con la vida; y a la vez es el mismo género pero de un nivel socioeconómico bajo quienes tienen niveles bajos de satisfacción; y esto según explican los autores, se deba posiblemente a las carencias que puedan presentar las alumnas.

Posterior al análisis de dichos datos empíricos, se ha desarrollado el marco teórico de toda la investigación basado en fundamentos teóricos, los cuales explican tanto las variables estudiadas como también nociones importantes básicas que debemos de tener en cuenta. Se abordaron temas de manera general como satisfacción con la vida, estilos de afrontamiento, concepto de estrés, entre otros; para luego pasar a explicar cómo se dan estos en la etapa de la adolescencia, siendo este último un tema básico pero que necesitamos recordar para poder entender dichas variables y la influencia de estas.

El capítulo tres se aborda la parte metodológica de toda la investigación; en la cual se resaltan las dos variables estudiadas: Satisfacción con la Vida y Estilos de Afrontamiento, en ambos casos se llevó la operacionalización correspondiente, denotando la agrupación de ítems con la estrategia que pretende medir y/o factor al cual este asociado; es así que para poder medir ambas variables se aplicaron dos pruebas, las cuales han sido creadas para poder recolectar los datos necesarios, por un lado está la Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS, el cual consta de un autoinforme compuesto por 80 ítems, que se puntúan mediante una escala de tipo Likert de 5; sin embargo, para la presente investigación se utilizó el instrumento adaptado y validado por Huamani (2016); el cual también se le realizó un análisis factorial confirmatorio, es por eso que no cuenta con las

mismas estrategias al original, debido a que se eliminaron por no contar con cargas factoriales fuertes.

Y como segunda prueba se utilizó la escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la versión adaptada al español, más sencilla y rápida de responder, llevada a cabo por Atienza, Pons, Balaguer, y García-Merita (2000), el cual consta también de una escala tipo Likert que cuenta con cinco ítems y cinco posibilidades de respuesta, reducción que se le hizo a la escala original; siendo el puntaje mínimo 5 y el máximo 25.

En el cuarto y quinto capítulo se dan a conocer los resultados propiamente dichos de la investigación llevada a cabo, dándose a conocer lo obtenido en base a diversos análisis de correlación y comparación entre sexo, edad e Institución Educativa hacia las variables estudiadas. Obteniéndose a grandes rasgos lo siguiente: para empezar la relación entre la variable Satisfacción con la Vida y Estilos de Afrontamiento es significativa positiva, incluso con el Estilo Improductivo, tal y como lo afirman los antecedentes previamente revisados; así mismo el nivel de satisfacción que muestran los adolescentes en general, está por encima de la media, siendo el 71.8% de la población que se encuentra en un rango de satisfecha y muy satisfecha; asimismo son los varones quienes perciben de modo más positivo sus circunstancias actuales en conjunto; respecto a la edad, son los estudiantes que tienen 18 años quienes evidencian mayor satisfacción con la vida; en relación a la Institución Educativa al cual pertenecen los estudiantes, no se mostró diferencias significativas; es decir, el pertenecer a instituciones de varones, de mujeres o mixtas no muestra diferencias en la evaluación que hacen los alumnos de su vida en términos generales.

En lo concerniente a los Estilos de afrontamiento a los cuales recurren más, son: en primera instancia al Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD), de igual forma respecto a las estrategias de afrontamiento a las cuales recurren como primera alternativa son: la Distracción Física (Fi), Invertir en amigos íntimos (Ai) y el Preocuparse (Pr). Por otro lado, son los varones quienes realizan mayores esfuerzos por enfrentar sus problemas acudiendo a los demás, pidiendo apoyo y acudiendo a los recursos de otros para ellos, utilizando así más del Estilo dirigido a la Relación con los Demás (ERD); en relación a la edad, se

evidencia que el Estilo Improductivo (EI) manifiesta diferencias significativas; donde los más jóvenes de 15 y 16 años manifiestan mayor incapacidad para enfrentar el problema, haciendo uso de estrategias evitativas; y finalmente en respecto a las diferencias que se encontró en cuanto a la Institución Educativa a la cual pertenecen, se observa que los alumnos de colegios de varones hacen mayores esfuerzos por solucionar sus problemas acudiendo a otras personas para pedir ayuda (Estilo dirigido a la relación con los Demás); así también, los alumnos de colegios mixtos prefieren no enfrentar el problema, buscando alivio momentáneo a través de estrategias de evitación (Estilo Improductivo).

Finalmente, se plantearon las conclusiones correspondientes de la investigación, entre las cuales las más resaltantes son: Primero; el estudio demostró que si existe una relación significativa positiva entre las variables Satisfacción con la vida y Estilos de Afrontamiento. Segundo; el 71.8% de la población que se encuentra en un rango de satisfecha y muy satisfecha. Tercero; el Estilo de Afrontamiento al cual recurren más los adolescentes como una primera alternativa es el Estilo dirigido a la relación con los demás.

Asimismo, se propusieron diversas recomendaciones; en primer lugar respecto a los factores de riesgo, ya que si bien el objetivo de la investigación no era clasificar a los adolescentes, dichos factores, tales como consumo de alcohol, embarazos precoces, entre otros; van a influenciar en la respuesta que emitan; al igual que el estrato socioeconómico al cual pertenecen, este último con la finalidad de poder revisar las diferencias que presentan en los distintos grupos; de igual forma considerar a futuro el tipo de personalidad al cual tiendan los estudiantes con el objetivo de poder analizar si existe o no un patrón en cuanto a las respuestas que escogen.

Cabe resaltar que es necesario comprender que en las Instituciones Educativas aparte de enseñar a aprender, también es necesario enseñar a afrontar los diversos problemas que a un adolescente se le presente, brindando estrategias que sean útiles y eficaces, y no por el contrario evadirlos y/o ignorarlos.

CAPÍTULO 1

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

Se considera de gran importancia establecer la relación entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos, para lo cual será necesario medir el nivel de satisfacción que tienen con la vida y los estilos de afrontamiento a los cuales recurren más, con la finalidad de poder explicar qué estrategia se presenta con mayor frecuencia para una mejor satisfacción por la vida. Así mismo poder llegar a establecer la diferencia de ambas variables en estudio respecto a la edad, sexo e institución educativa del adolescente.

En este sentido, la interrogante a investigarse es: ¿Existe relación entre las variables: Satisfacción con la vida y Estilos de afrontamiento en adolescentes de colegios públicos?

1.2. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

A lo largo de la historia y sobre todo durante el apogeo de la psicología, muchos expertos de dicha ciencia han sido testigos de que la finalidad de esta era tratar lo negativo y/o patológico del ser humano, entre otros aspectos; poniendo mayor énfasis desde un inicio en las mujeres con el problema de la histeria, para luego pasar a los problemas psicosexuales que lo podían presentar ambos géneros, tal y como lo menciona la teoría psicoanalítica; trazándose así un largo recorrido de las corrientes posteriores a esta, las cuales desde su punto de vista abordan el malestar psíquico de la persona.

No obstante; frente a esta tendencia de abordaje terapéutico surgen también los estudios que abordan el bienestar en general de la persona los cuales tienen su inicio hace casi 50 años, planteándose en aquel entonces el significado del término “psicológicamente saludable”, y frente a esta cuestión, fueron muchos los interesados en querer indagar lo que implica (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002).

Y en específico fue el autor Diener (1994) el pionero, por así decirlo, en interesarse por temas como satisfacción con la vida y bienestar subjetivo en general, dejando en un segundo plano a lo patológico; este hecho fue el que generó un cambio de manera radical en la génesis del abordaje psicológico, pues es a partir de él, que el enfoque de la psicología se centre en lo positivo de la persona.

Sin embargo, no fue el único autor en interesarse por el mismo tema, ya que luego le siguió Martin Seligman quien en 1999 aparte de averiguar el significado de dicho termino, inició el estudio más a fondo de las fortalezas y emociones positivas de la persona, las cuales le permitirán una mejor calidad de vida y de la mano la prevención de aparición de problemas psicológicos.

Y acorde al propio autor, Seligman (2002), indica que los estudios apuntan que cada una de las personas tiene un rango de felicidad determinado, al igual que sucede con el peso corporal; y quienes cuentan también con una especie de barrera frente a las desgracias y los trastornos psicológicos; la cual estaría conformada por las virtudes y fortalezas de dicha persona, llevándolo así a un estado de satisfacción consigo mismo y con la vida.

Es así que, a medida que se use de manera adecuada las fortalezas que posee la persona, dentro de ellas: la resiliencia, la capacidad de toma de decisiones, estilos de afrontamiento, etc; su productividad y por ende su satisfacción con la vida va a aumentar, siendo la ansiada por muchas personas; es por eso que en este sentido se considera importante tener noción de los criterios que están implícitos, ya sea de manera directa o indirecta, en la satisfacción que se tenga con la vida en general.

Sin embargo, cabe resaltar que dicho término “satisfacción con la vida” es la etiqueta del término original “bienestar subjetivo”, ya que este último es considerado dentro del marco emocional por diversas denominaciones tales como: felicidad, efectos positivos o negativos y/o satisfacción con la vida; siendo esta en esencia el equilibrio armonioso de los deseos y metas de la persona misma (Diener, 1994).

Son estos diversos conceptos introducidos por Diener respecto a la felicidad o el bienestar, los que más han tenido aceptación por parte de teóricos e investigadores en esta área, asimismo Diener (citado por Arcila, 2011) considerará que este concepto estará compuesto por tres elementos característicos: su carácter subjetivo, que va en referencia a la propia experiencia de la persona; su dimensión global que involucra una valoración y juicio de todos los aspectos de su vida; y finalmente la inclusión de medidas que es el resultado de un juicio global que las personas hacen al comparar sus sentimientos positivos sobre los negativos.

No obstante, también se tiene que considerar que para llegar a dicha satisfacción en el camino son muchas las elecciones que se tienen que hacer y de la mano afrontar diversas circunstancias que se presenten.

Ahora bien, para muchas personas esto no se les complica demasiado, ya que son capaces de tomar decisiones en base a experiencias anteriores o de lo contrario por medio del ensayo y error intentar reiteradas veces hasta conseguir lo que se anhela; pero, no se puede decir lo mismo de un adolescente, ya que, de por sí la etapa por la cual está pasando es complicada y más aún si se trata de tomar decisiones; cabe mencionar que esto no se presenta de igual forma para todos, pues según White (citado por Acuña, Castillo, Bechara & Godoy, 2013) dicha etapa se caracteriza por el intento de tener bajo su control las habilidades que le otorga la independencia necesaria para sobrevivir por sus propios medios; y es en este intento donde muchas veces el adolescente hará uso de estos estilos de afrontamiento frente a las adversidades que se le presente, consiguiendo así la obtención o no del incremento de su satisfacción con la vida.

Dicho esto cabe resaltar que, los estudios realizados que demuestren esta relación entre estilos de afrontamiento y satisfacción con la vida si bien antes solo era abordado en personas mayores, surgió en los años setenta aproximadamente la interrogante de si los resultados que se obtendrían serían los mismos en adolescentes, es así que en base a los datos teóricos y empíricos se inició un repertorio de investigaciones de dicho ámbito

haciendo uso de los modelos conceptuales y herramientas metodológicas obtenidas hasta el momento (Canessa, 2002).

Y es así que se llevaron innumerables investigaciones del tema en cuestión a nivel internacional; no obstante en Perú estas no son muchas, pero dentro de las abordadas los resultados obtenidos cuentan con una correlación alta entre ambas variables; motivo por el cual la importancia de la presente investigación radica en poder brindar información del tema abordado pero en nuestra realidad; a nivel de Arequipa, con la finalidad de poder corroborar las hipótesis planteadas, y en base a estas poder tomar acciones a nivel educativo y/o social, como por ejemplo orientar al uso adecuado de los estilos de afrontamiento con los que cuenta un adolescente para poder lograr una satisfacción adecuada con la vida y por otro lado tener noción de que género tiende más a dicha satisfacción, al igual que la edad tentativa.

1.3. HIPÓTESIS

- ✓ Si existe una relación positiva entre las variables de Satisfacción con la vida y Estilos de Afrontamiento.
- ✓ A mayor uso de Estilos de Afrontamiento productivo y/o funcional el adolescente tiende a una mayor Satisfacción con su vida.
- ✓ Los hombres tienden a una mayor Satisfacción con la vida.
- ✓ A mayor edad, mayor satisfacción.
- ✓ No existe diferencia marcada en relación a la pertenencia a una Institución Educativa, de varones, mujeres y mixta; a la hora de elegir un Estilo de Afrontamiento y la satisfacción con la vida es por igual en todos los colegios.

1.4. OBJETIVOS

1.4.1 OBJETIVO GENERAL

- ✓ Establecer la relación entre las variables: satisfacción con la vida y los estilos de afrontamiento; en adolescentes de colegios públicos en la ciudad de Arequipa.

1.4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Identificar el nivel de satisfacción con la vida en los adolescentes.
- ✓ Identificar a qué Estilo y estrategia de afrontamiento recurren más.
- ✓ Establecer diferencias de las variables en estudio según:
 - Sexo.
 - Edad.
 - Tipo de Institución Educativa (varones, mujeres y mixto).

1.5. LIMITACIONES DEL ESTUDIO

Hacer una investigación acerca del grado de satisfacción con la vida que tengan los adolescentes, es un tema que se tiene que abordar de manera cuidadosa, ya que si bien para algunas personas será lo material lo que les produzca una sensación positiva, para otras serán otros factores; es decir, el ámbito subjetivo va a tener un gran peso en este tema, y como bien, siempre se tuvo en cuenta, las personas somos diferentes unas de otras, ya sea en gustos y/o intereses.

Sin embargo, independientemente de las creencias que tenga cada persona, su naturaleza se sobrepone a una trascendencia hacia una felicidad anhelada, este considerado como su fin último, pues como bien lo mencionaba Santo Tomas de Aquino (2001), dicha felicidad podrá ser alcanzada cuando se logre saciar la voluntad y las inclinaciones humanas por un bien querido; no obstante, este último tendrá concepciones diferentes para las personas.

Por otro lado, del mismo modo con los estilos de afrontamiento, ya que si bien son muchas las maneras de poder afrontar un problema, el cómo, será la diferencia para cada persona, pues no todos tienen los mismos métodos, o en el peor de los casos, no todos afrontan sus problemas, sino que por el contrario prefieren evitarlos a toda costa. Cabe mencionar también que, la elección de un estilo en particular se va a ver muy influenciado por la personalidad de la persona, pues va a ser ella quien la acople a su manera de actuar; no obstante, el fin de la investigación llevada a cabo fue identificar cuáles son los estilos de afrontamiento a los cuales tienden más adolescentes, sin llevar a cabo una clasificación respecto al tipo de problema o a su tipo de personalidad.

Asimismo, otro de los aspectos limitantes para esta investigación son los factores de riesgo, los cuales puedan experimentar los adolescentes, como por ejemplo es el caso del consumo de alcohol, embarazos precoces, entre otros, ya que esto va a implicar un nivel de estrés, preocupación y sobre todo un nivel de afrontamiento complejo frente a sus problemas, pues su postura de evaluar al mundo será diferente al de un adolescente que no esté pasando por dichas vivencias.

De igual forma se puede considerar como un posible sesgo tanto a la comunidad, la escuela, los amigos, la familia, los avances tecnológicos, las oportunidades laborales, entre otros; ya que en una sociedad cada vez más competitiva, los adolescentes se ven obligados a alcanzar objetivos y estándares sociales cada vez más altos, teniendo que recurrir cada vez a diversas estrategias de afrontamiento frente a todas las situaciones que se le presenten ya sea desde conseguir un trabajo, estar a la moda, o mantener un estatus que la sociedad le demanda.

Es así pues; como se puede observar, las limitaciones del estudio encierran un amplio abanico de variables que pueden de algún modo influir en el uso de estrategias del individuo, y a la vez repercutir en su nivel de satisfacción.

CAPÍTULO 2

MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

En la búsqueda minuciosa de antecedentes en general acerca de la presente investigación, se han encontrado estudios llevados a cabo tanto a nivel internacional como también nacional, en ambos casos abarcan desde perspectivas relacionadas al ámbito educativo, social y familiar, hasta los acontecimientos de vida negativos y como estos pueden afectar el bienestar del individuo y sus estilos de afrontamiento.

Cabe mencionar que los resultados que muestran los estudios, en su mayoría evidencian una correlación significativa entre satisfacción con la vida y estilos de afrontamiento, independientemente de terceras variables que puedan verse involucradas.

Así pues, acorde a los estudios internacionales realizados respecto al tema se encontró que, en general, las preocupaciones más frecuentes de los adolescentes están relacionados al ámbito educativo, el afecto y entre otros ámbitos personales y familiares; asimismo se encontró que hay una relación escasa entre la edad, el afrontamiento y el bienestar (Casullo & Castro, 2000; Mullis & Chapman, 2000).

Por su parte en la investigación “Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes” llevada a cabo por González, Montoya, Casullo y Bernabéu (2002), encontraron que tanto el nivel de afrontamiento como el bienestar que pueda experimentar la persona, va a estar relacionada mucho con su género; sin embargo en algo que coinciden ambos sexos es que la sensación de un alto bienestar va ligado con la resolución del problema y un bajo bienestar ligado a un estilo de afrontamiento improductivo, asimismo resaltan que la estrategia de “preocuparse” no estaría considerada como una estrategia improductiva debido a que en los resultados se relaciona a un alto bienestar de vida.

De manera semejante Figueroa, Contini, Lacunza, Levin, y Estevez (2005) realizan una investigación similar en Argentina donde comparan el nivel de bienestar psicológico y su relación con los estilos de afrontamiento, estos autores refieren que como resultado de este estilo de afrontamiento de “preocuparse”, los adolescentes se preocupan por el futuro y logran comprometerse en sus relaciones interpersonales. Expresando de este modo que la estrategia de “preocuparse” por el contrario ayudaría a los adolescentes a tener un mayor compromiso en sus relaciones asociándolo con una mejor calidad y bienestar de vida.

En cambio, en otras investigaciones (Frydenberg & Lewis, 1991; Plancherel & Bolognini, 1995; Plancherel, Bolognini & Halfon, 1998) hacen referencia a que la diferencia más resaltante entre mujeres y varones respecto al uso de estilos de afrontamiento; son las mujeres quienes utilizan más un estilo afrontamiento de relación con los demás buscando menos ayuda profesional.

Sin embargo; son los varones a diferencia de las mujeres, quienes utilizan distracciones físicas, ignorando el problema y reservándolo para sí con mayor frecuencia (Frydenberg & Lewis, 1997).

Cabe mencionar también que, los adolescentes que presentan un elevado bienestar psicológico tienden a utilizar estrategias activas, tales como: focalizar y resolver el problema que causa malestar ya sea apoyándose en una ayuda externa o también fijándose en lo positivo que le pueda brindar, más allá de solo ver lo conflictivo; pero por otro lado también suelen buscar actividades relajantes, como por ejemplo, ir de viaje a un lugar tranquilo; lo cual les permite tener una mejor flexibilidad cognitiva, capacidad de trabajo, habilidad para diferenciar los aspectos positivos de los negativos y la búsqueda de redes de apoyo social. En cambio, los adolescentes que presentan un bajo nivel de bienestar emplean estrategias neutras tales como: dejar que pase el problema sin hacer nada, ni siquiera hacer el intento de afrontarlo, prácticamente ignorándolo; lo cual luego trae como consecuencias, el culparse a sí mismo o caso contrario reservarse para sí mismo el problema sin dar la oportunidad a ser ayudado.

En consecuencia, tienden a inclinarse a seleccionar los aspectos negativos de las experiencias y a sentirse responsables de todo lo que les sucede; asimismo prefieren aislarse de los demás, revelando incapacidad para resolver los problemas (Contini, Coronel, Levin & Estevez, 2003).

Por otro lado, en la investigación realizada por Verdugo, Ponce de León, Guardado, Meda Uribe y Guzmán (2012) llegan a la conclusión de que los adolescentes que poseen un alto nivel de bienestar subjetivo utilizan el estilo de afrontamiento de aceptación de responsabilidad respecto a sus actos y/o situaciones que se le presenten, pero caso contrario, quienes poseen un nivel bajo suelen recurrir con frecuencia a la búsqueda de apoyo social, lo cual no indica que este mal, sino que el error está en solo basarse en las opiniones de los demás para poder enfrentar sus conflictos sin tomar una decisión propia y por ende sin asumir las consecuencias de sus actos.

De igual forma, en una investigación realizada en Brasil tuvo el objetivo de describir y analizar los acontecimientos de vida negativos (AVN) de los adolescentes y establecer su relación con la calidad de vida percibida (CVP), para esto se utilizó una muestra de 364 adolescentes de edades entre 12 y 18 años, obteniéndose como resultados que los acontecimientos de vida negativos más frecuentes en estas edades fueron el cambio de compañeros de clase (61.5%), muerte de un familiar (45.9%), cambio de escuela (38.7%), enfermedad de algún familiar (34.3%). En cuanto a género los varones sufrieron más AVN no en tanto las adolescentes refirieron sentir un mayor impacto emocional. No se observaron correlaciones significativas positivas entre el número de AVN y CVP (Pereira, 2014).

Por otro lado, Fantin, Florentino y Correché (2005) hacen un estudio muy interesante titulado “Estilos de Personalidad y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes de una Escuela Privada de la ciudad de San Luis” donde empiezan a relacionar los estilos de afrontamiento con los estilos de personalidad de los adolescentes cuya muestra abarca 69 adolescentes de edades entre 15 y 18 años. Como resultado encierra los niveles de afrontamiento en tres grupos: adolescentes con estilo de afrontamiento

improductivo (mostrando desconfianza en sus propias capacidades, inculpándose, mostrándose inseguros), adolescentes con estilo de afrontamiento dirigidos a resolver sus problemas (concentrándose en la búsqueda de una solución siendo más eficientes y conscientes con las normas sociales, con rasgos más extrovertidos y expresivos) y adolescentes con estilos de afrontamiento dirigidos a los demás (invirtiendo en relaciones íntimas y buscando relaciones nuevas y estimulantes, son confiados en sus capacidades); estando los tres estilos presentes en los alumnos de dicha institución, pero de manera imparcial.

Por su parte en un estudio realizado por Barra, Cerna, Kramm y Véliz (2006) en Chile y cuyo título pusieron “Problemas de Salud, Estrés, Afrontamiento, Depresión y Apoyo Social en Adolescentes” obtuvieron como resultados que las mujeres adolescentes hacen uso de mayores estrategias de afrontamiento que los hombres debido a que estas perciben mayores niveles de estrés en diversas situaciones la cual haría necesarios que utilicen mayores esfuerzos de afrontamiento. Además, explica que debido a factores como la pubertad que se da de manera más temprana en las mujeres ocasiona que tengan que enfrentar nuevos desafíos.

De manera similar Viñas, González, García, Malo y Casas (2015) realizan un estudio donde resaltan que en las chicas una mayor preocupación está asociada a un mayor bienestar personal mientras que los chicos que se preocupan por término medio, ni en exceso ni por defecto, son los que alcanzan niveles estables de bienestar. De este modo también nos da a entender que la estrategia de preocuparse contribuiría a un mayor nivel de bienestar salvo que no sea en exceso o deficiencia de esta, como lo mencionan los autores.

De igual forma, Fantin, et al. (2005) realizan un estudio donde concluyen que los adolescentes que hacen uso del afrontamiento no productivo, es decir, aquellos que prefieren no afrontar el problema o auto inculparse, etc., presentaron menos seguridad y confianza en sí mismos a diferencia de quienes utilizaban un tipo de afrontamiento dirigido a resolver el problema cuyos adolescentes manifestaban comportamientos más

expresivos y estados de ánimo equilibrados. Por otro lado, un tercer grupo de adolescentes quienes tenían un estilo de afrontamiento dirigido a las relaciones con los demás se caracterizaban por tener mucha más confianza en sí mismos mostrándose seguros de sus capacidades.

En Colombia los jóvenes tienden a utilizar estrategias de afrontamiento como: “Buscar pertenencia (Pe), Fijarse en lo positivo (Po), Acción social (So), Concentrarse en resolver el problema (Rp), Buscar apoyo espiritual (Ae) y Preocuparse (Pr) en comparación con la muestra australiana y alemana”. Asimismo, los jóvenes colombianos tendieron más a utilizar el estilo no productivo y el de Recurrir a los demás. (Frydenberg, Lewis, Kennedy, Ardila, Frindte & Hannoun, 2003).

Por otro lado, jóvenes estudiantes argentinos y españoles utilizaron con más frecuencia las siguientes estrategias: Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción física (Fi), Concentrarse en resolver el problema (Rp), Fijarse en lo positivo (Po) todas pertenecientes al estilo Productivo; además de Buscar pertenencia (Pe) e Invertir en amigos íntimos (Ai) y Preocuparse (Pr) relacionada al manejo emocional. Asimismo recurren en menor medida a las siguientes: Acción social (So), perteneciente al estilo de referencia a los otros, Ignorar el problema (Ip), Reducción de la tensión (Rt), Falta de afrontamiento (Na), consideradas como formas no productivas de afrontamiento (Massone & González, 2003; Melcón, Alonso & González, 2003).

No obstante, otros autores concuerdan que los jóvenes utilizan más estrategias de afrontamiento centrados en los problemas, prefiriendo la reflexión, buscar soluciones y asumir compromisos, todas estas estimadas como estrategias saludables (Alcalde, 1998; Cassaretto et al., 2003; Casuso, 1996). Además, Casuso (1996) expresaría que la estrategia centrada en la parte emocional anticiparía a las demás.

Por otro lado, según investigaciones realizadas por Hampel y Petermann (2005), se obtuvo como resultado que en la mayor parte de las culturas los hombres tendían a utilizar estrategias de alejamiento y distracción ante eventos estresantes, a diferencia de las mujeres quienes utilizan más estrategias de socialización para afrontar los sucesos de estrés.

Otros estudios señalan que en lo que se refiere a contextos de logro, a menudo los adolescentes procuran demostrar sus competencias y evitar caer en ridículo frente a los demás, pudiendo hacer uso inclusive de auto – sabotaje para evitar que se le descubra alguna falta de habilidad (Smith, Sinclair & Chapman, 2002).

Asimismo, en una investigación realizada por Bermudez, Teva y Buela-Casal (2009) en el país de España, realizado a 4456 adolescentes concluyó que el tipo de centro educativo (público/privado) influye en los estilos de afrontamiento siendo que los adolescentes de centros privados presentaban unas puntuaciones superiores en los estilos de afrontamiento solución de problemas y relación con los demás en comparación con los adolescentes de centros públicos.

Por otro lado, Della Mora (2006) realizó un estudio en Argentina titulado “Estrategias de Afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas” donde se evaluaron a un total de 300 adolescentes (100 embarazadas, 100 no embarazadas, y 100 madres) se puso de manifiesto las diferencias en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento de parte de adolescentes embarazadas y no embarazadas, concluyendo que las adolescentes no embarazadas manifestarían un estilo de afrontamiento positivo o centrado en el problema, no presentando temores ni presiones y confusiones a diferencia de las que estaban gestando cuyo estilo de afrontamiento se centra principalmente en la emoción resaltando el sentimiento de culpa como generador de inhibición, angustia y preocupación.

Gómez-Fraguela, Luengo-Martín, Romero-Triñanes, Villar-Torres y Sobral-Fernández (2006) en una investigación realizada a 371 alumnos entre 11 y 15 años, donde se

procuraba analizar las estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática, pone de manifiesto una diferencia entre la adolescencia temprana y la juventud donde hace referencia a que en la adolescencia temprana suelen utilizar mayores estrategias de afrontamiento positivas afirmándose en el grupo y teniendo una menor tendencia a auto inculparse, mientras que a medida que crecen y se van tornando jóvenes, desplazan el afirmarse en grupos debido situaciones diversas como buscar su pareja donde empiezan a aislarse teniendo como resultado un menor repertorio de estrategias de afrontamiento frente a las distintas situaciones.

Finalmente, entre otros estudios como el de García y Gómez (2004) titulado “Estilo de afrontamiento y calidad de vida en adolescentes con cáncer” se concluyó que, los y las adolescentes que padecen de dicha enfermedad hacen uso de estrategias de afrontamiento de tipo comprometido y evitativo.

Ahora bien, respecto a las investigaciones llevadas a cabo a nivel nacional se encontró lo siguiente: en un estudio realizado por Mikkelsen (2009) con adolescentes universitarios en la ciudad de Lima, se destacó que el grado de relación entre la variables: satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento, es más alto de lo esperado, ya que mientras mejor se utilice una adecuada estrategia, mejor satisfacción con la vida tendrá; ahora bien, dentro de estas estrategias a las cuales suelen recurrir más son: el mirar lo positivo de un acontecimiento y/o centrarse en resolver el problema que se les presente.

Cabe mencionar también que dentro de las preocupaciones que más demanda tienen entre los estudiantes son: por un lado, la preocupación por la familia y también por los amigos, ya que ambas repercuten de manera significativa en el hecho de estar satisfecho o no; pues es en esta etapa en la que más importancia le dan al entorno, ya sea amical y/o familiar.

No obstante, en cuando a la variable de Satisfacción global realizada en esta investigación, se concluyó que, más del 60% de la población se perciben entre satisfechos y muy satisfechos, en las áreas ya mencionadas antes (familiar y amical), y por otro lado la de menor satisfacción se vio reflejada en el área académica.

Asimismo dentro de las estrategias de afrontamiento más recurridas por los alumnos, fueron: buscar distractores para poder despejarse, focalizarse en resolver el problema, centrarse en lo positivo de la situación que acontece, esforzarse cada vez más para llegar al éxito anhelado, la preocupación y buscar un sentido de pertenencia. Y de manera opuesta, dentro de las estrategias menos recurridas se resaltaron las siguientes: no tomar en cuenta el problema, disminución de la tensión y ansiedad, la falta de afrontamiento y finalmente la solidaridad hacia la sociedad reflejada en una acción social (Mikkelsen, 2009).

Por otro lado, en otro estudio que se llevó a cabo en la ciudad de Huaral a un total de 258 adolescentes pertenecientes al 4to y 5to nivel de secundaria, se llegó a la conclusión de que los varones suelen usar más un estilo de afrontamiento enfocado al problema, a diferencia de las mujeres quienes emplean con mayor frecuencia el estilo de afrontamiento enfocado a la emoción; dirigido a la relación con los demás; asimismo los adolescentes que trabajan o laboran por lo general utilizan más el estilo de evitación a diferencia de los que no lo hacen. Este mismo estudio encontró que de la población de estudiantes el 65.6% de la muestra evaluada se encuentran satisfechos con su vida, mientras que el otro 34.4% de adolescentes se encuentran no satisfechos, recalcando que el estilo de afrontamiento Evitativo tiene una relación negativa con la satisfacción con la vida; es decir que, a menor uso de este estilo, mayor será la satisfacción con la vida. Por último, dentro de la población de satisfechos, la mayor parte de ellos son aquellos adolescentes que laboran en la actualidad (Verde, 2014).

De manera semejante se llevó a cabo un estudio, pero con una vertiente distinta, el cual tenía como objetivo analizar el tipo de metas personales y la satisfacción con la vida en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico, obteniéndose como resultados a nivel de Perú lo siguiente: de 285 jóvenes, de los cuales 143 se

encontraban en el último año de secundaria y 142 se encontraban en la universidad; la población en general cuenta con una buena satisfacción con la vida; pero, son las mujeres de un nivel socioeconómico alto quienes tienden a un mayor nivel de satisfacción; y a la vez es el mismo género pero de un nivel socioeconómico bajo quienes tienen niveles bajos de satisfacción; y esto según explican los autores, se deba posiblemente a las carencias que puedan presentar las alumnas (Díaz & Martínez, 2004).

De igual forma a la investigación anterior, Tarazona (2005) encontró resultados semejantes, ya que de una población de 400 estudiantes de quinto año de secundaria, matriculados en diversos colegios de Lima; 287 provenían de colegios públicos y 113 de colegios privados, concluyó que, aparte de que la mayoría presenta una buena satisfacción la vida, son los varones de colegios privados quienes tienen una mayor satisfacción, seguidos por las mujeres del mismo tipo de colegio; pero quienes presentan un nivel bajo de satisfacción fueron los varones y mujeres de colegio público, con una diferencia ligera a favor de las mujeres.

Por su parte, Martínez y Morote (2001) en la investigación que realizan sobre las preocupaciones de adolescentes y sus estilos de afrontamiento a 413 jóvenes que habitan en Lima de 13 a 18 años obtienen que la estrategia de afrontamiento más usada por el grupo en general es de las menos efectivas: preocuparse, seguida por esforzarse y tener éxito y concentrarse en resolver el problema, que son las más efectivas.

Cabe mencionar también que las escalas Acción social (So), Ignorar el problema (Ip), Reservarlo para sí (Re) y Distracción física (Fi) muestran puntajes más altos en los hombres mientras que las escalas de Buscar apoyo social (As) y Concentrarse en resolver el problema (Rp) muestran un puntaje más alto en el caso de las mujeres. Así mismo, los adolescentes de colegios particulares obtienen puntajes más altos en las escalas de Buscar apoyo social (As), Concentrarse en resolver el problema (Rp), Invertir en amigos íntimos (Ai), Buscar Pertenencia (Pe) y Buscar diversiones Relajantes (Dr); mientras que los de colegios nacionales, en las escalas de Reservarlo para sí (Re) y Buscar apoyo espiritual (Ae).

Canessa (2000) adaptó el inventario ACS de Frydenberg y Lewis para el Perú, haciendo uso de una muestra de 1236 adolescentes entre los 14 y 17 años de colegios estatales y particulares de Lima, obteniendo una validez y confiabilidad aceptables para la prueba. Asimismo, encontró que los adolescentes de su muestra tendían a utilizar con mayor frecuencia las siguientes estrategias de afrontamiento: buscar diversiones relajantes, distracción física, preocuparse y fijarse en lo positivo, dejando de lado las otras.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1. LA ADOLESCENCIA: GENERALIDADES

La adolescencia, una de las etapas que más enseñanzas nos deja en nuestra vida, pero a la vez más compleja por todo aquello que trae consigo; mejor conocida como la etapa de transición que se encuentra entre la niñez y adultez; siendo vulnerable a demasiados cambios, ya sean físicos, hormonales, conductuales, entre otros, es considerada un proceso de adaptación, el cual implica el asumir nuevas responsabilidades, nuevos retos y a la vez la sensación de una independencia que se va forjando; por el cual tiene que pasar todo ser humano para poder llevar a cabo el ciclo de la vida de una manera correcta.

Y si bien no hay parámetros bien establecidos de cuantos años es que suele durar este periodo, si se ha logrado identificar que existen tres sub estadios, cada una con sus características respectivas; a los cuales la mayoría de autores hacen referencia (Coleman & Hendry, 2003):

- Adolescencia temprana, que oscila normalmente entre los 10-13 años, se suele dar una adaptación al cuerpo nuevo, a la imagen corporal, en la que en oportunidades también se ve un rechazo hacia este, se evidencia un claro crecimiento fisiológico, acompañado de cambios de humor, atracción por el sexo opuesto e interacción con pares de su mismo género.
- Adolescencia media, en un rango de edad aproximado de 14-16 años, se suele caracterizar por la preocupación exacerbada hacia la apariencia física, la cual va

de la mano de una búsqueda de identidad de uno mismo y del desligue de la familia para pasar a entrar más en contacto con su grupo de pares, dando en ocasiones a lugar a los primeros enamoramientos. Empieza también a aparecer un pensamiento más abstracto e hipotético.

- Adolescencia avanzada, ubicado en un rango de edad de 17-19 años, etapa en la cual ya se ha dado una maduración fisiológica completa, el cual va acompañado de una aceptación de su imagen corporal y por ende una consolidación de su identidad; en cuanto a sus relaciones interpersonales ya tiene mayor capacidad para poder consolidarlas de forma madura y duradera; finalmente se va consolidando la presencia de un pensamiento adulto.

De igual forma en cuanto al desarrollo cognitivo del adolescente, acorde a Piaget (citado por Rafael, 2007) y sus cuatro estadios, el joven estaría pasando por el último denominado operaciones formales, el cual abarca desde los 11 o 12 años aproximadamente en adelante, etapa que es caracterizada por la capacidad de trascendencia a la realidad, manejando y corroborando hipótesis de manera exhaustiva y sistémica; es decir, teniendo una postura más objetiva de la realidad, en la cual aparece la lógica formal, una transición hacia lo real, pero también a lo que puede ser posible; de igual forma la presencia tanto de ideas acerca de situaciones que nunca ocurrieron o tuvieron contacto, como de predicciones sobre hechos futuros, incluyéndose así la capacidad de pensar de forma abstracta y reflexiva frente a las situaciones que se les presente.

Asimismo, dentro de los procesos cognoscitivos que se van desarrollando dentro de dicha etapa están: el razonamiento científico (formulación de hipótesis, inicio de un pensamiento hipotético-deductivo), razonamiento combinatorio (capacidad de poder abordar causas múltiples de una sola situación) y el razonamiento sobre las probabilidades y proporciones.

No obstante, por su parte Vygotsky (citado por Rafael, 2007), otro autor que estudio mucho el desarrollo a nivel cognitivo de la persona y en especial del niño, resalta a diferencia de Piaget que, dicho desarrollo se va a llevar a cabo a medida que se va

internalizando los resultados que se tiene con las interacciones sociales del medio; es decir, el contexto sociocultural va a ser una pieza clave, pues si bien el niño nace con habilidades mentales básicas, como la percepción, atención y memoria, va a ser gracias a esta interacción con sus compañeros y adultos que dichas habilidades innatas pasen a ser funciones mentales superiores; y es por este motivo que se ha considerado necesario el abordar el impacto actual que tiene la sociedad hacia el adolescente, tema que será llevado a cabo más adelante.

Por otro lado, en relación al desarrollo afectivo del adolescente, es necesario recalcar que este es una de las áreas un poco compleja de delimitar, ya que la emoción y afectividad en general, desde muchos años atrás, fue entendida como subjetividad y/o vivencia por el cual pasa la persona, lo cual implica que lo que pase de manera externa a nuestra persona, generalmente va a influir en lo que hacemos; siendo así considerada la persona completamente implicada en cada situación que pase a su alrededor. Y es por este motivo que diversos autores a lo largo del tiempo plantean que el desarrollo de la vida afectiva va a partir de las reacciones básicas que tenga la persona, siendo resaltada en muchas ocasiones la postura de Freud, quien hará hincapié en que la persona se rige por dos estados emocionales básicos o pulsaciones: placer y displacer.

Cabe resaltar que el desarrollo y la organización de la vida afectiva surgen a partir de dos elementos: por un lado, como primer elemento esta la experiencia, la cual es el fruto de las relaciones que tiene el adolescente con su entorno, por ejemplo las relaciones de acogida, de rechazo, de abandono, descuido, etc; dando lugar así a las actitudes que se pueden tener frente a estas; y como segundo elemento está el condicionamiento o valoración subjetiva que se le dará a cada experiencia vivenciada. No obstante, cabe mencionar que hoy en día con toda la influencia de la tecnología, el área afectiva del adolescente se ve inmersa en todo este mundo “detrás de un computador o un celular”, dejando muchas veces de lado la atención hacia las emociones por las cuales está pasando, la búsqueda de una propia identidad o la planificación de un futuro no tan lejano (Aguirre, 1994).

Por su parte Piaget (citado por Rafael, 2007), va a inferir que la vida afectiva va a ser el resultado de las funciones cognitivas cuyo rol será estructurarla en base a las necesidades que el adolescente acontezca en ese momento. Es por eso que dichos sentimientos sociales y morales se desarrollaran en el último estadio, ya que será necesario la accesibilidad a la intelección de la lógica y las normas, ya que la constitución progresiva del objeto y de la norma, preceden y condicionan la expresión afectiva.

Asimismo, respecto al desarrollo social por el cual pasa el adolescente, va a implicar un proceso, el cual tendrá como finalidad llegar a conceptualizar a los demás, adquiriendo también la capacidad de aprender a comprenderlos en cuanto sus pensamientos, sentimientos, actitudes, entre otros; es así que, dicho conocimiento social va a verse reflejado en la adquisición de adopción de roles, de perspectivas, la resolución de problemas, empatía y el conocimiento de sí mismo que el adolescente ira forjando de sí mismo. Y como resultado de lo mencionado anteriormente, el joven puede tender o a aislarse de su entorno, para simplemente encerrarse en sí, o por el contrario ser el “popular” de su grupo de pares, pues en plena búsqueda de su identidad, también hará la búsqueda de ciertos núcleos de pertenencia, del cual anhela encontrar: seguridad por parte de su entorno, reconocimiento, afecto, etc (Aguirre, 1994).

Frente a esto Selman (citado por Coleman & Hendry, 2003), quien en base a una de sus investigaciones realizadas demuestra que existe una progresión relacionada entre la edad de la persona con respecto a la adopción de perspectivas sociales; pero, enfocándonos únicamente a la etapa de la adolescencia, dicho autor los ubica en los dos últimos estadios de su teoría, quedando de la siguiente manera:

- Estadio 3; en la cual se lleva a cabo la adopción de perspectivas de tercera persona, que comprende entre los 10 a 15 años aproximadamente; ya que en esta etapa el adolescente temprano va más allá de adoptar una simple perspectiva de otra persona, y puede analizar la situación desde una perspectiva más generalizada y objetiva a la vez.

- Estadio 4; conocida mejor como la adopción de perspectivas sociales profundas, la cual abarca desde los 15 años aproximadamente en adelante; en dicha etapa el joven puede adoptar perspectivas de su entorno interpersonal mucho más abstractas, a diferencia de años anteriores, lo cual implica coordinar a la vez la perspectiva individual, del grupo y de la sociedad en general.

Dicho lo anterior, lo que se suele resaltar de manera general de la etapa en cuestión, es el cambio en su razonamiento y en la búsqueda de identidad en los jóvenes, pues muchos de ellos empezaran a salir de su círculo familiar para entrar a uno social (amigos), es por eso que aprenderán a poner en practica todos aquellos valores que se le fueron enseñados en casa para poder emplearlos y así poder desarrollar nuevas habilidades.

No obstante, cabe mencionar que en gran parte de los escritos sobre el tema en cuestión, comenzando por el trabajo de Stanley Hall (citado por Coleman & Hendry, 2003) publicado en los primeros años del siglo XX, se acostumbra a describir, a este estadio como una transición o más que eso, una etapa de crisis, ya que es un proceso en el cual se aprende a ser adultos, y sin una experiencia previa es normal que se cometan errores o hasta acciones ilógicas; y para esto, si queremos hacer una comparación, de igual forma pasa cuando uno aprende a caminar, ya que si bien nuestros padres nos ayudan, nosotros mismos somos quienes damos los primeros pasos, al inicio nos cuesta, nos caemos pero nos levantamos; sin embargo de todas las innumerables caídas al final se logra el objetivo, lo mismo pasa con la adolescencia, pues al inicio no será nada sencillo poder adecuarse a esta nueva etapa, por todos los cambios que implica, si nos podrán dar consejos y hasta tips para poder sobrellevarla, pero cada uno es diferente y su manera de afrontarla también lo será.

De igual forma, pero en sus propias palabras lo menciona el autor Duprat (citado por Konterllnik & Jacinto, 1997) “El adolescente es un vagabundo nato, por moverse y profundamente inestable. Realiza fugas análogas a las de los históricos y los epilépticos porque es incapaz de resistirse a la impulsión de viajar. La adolescencia es una enfermedad en potencia...” (p.4).

Dicho esto, se puede destacar que durante este proceso de transformación por el cual pasa el adolescente, es considerada una etapa difícil para varios, ya que muchas veces suele generar miedo e incluso momentos de inseguridad, los cuales se pueden ver reflejados desde una no aceptación con su aspecto físico, un descuido en su cuidado personal, falta de interés en el aspecto académico, hasta el consumo de alcohol y/o sustancias ilícitas, trayendo estas últimas como consecuencia la realización de actos delictivos (Weissmann, 2005).

Y es muchas veces que frente a estos acontecimientos, el adolescente no sabe cómo afrontarlos, pues en ocasiones solo se dejan llevar por su grupo o caso contrario no harán nada esperando a que pase; muchas veces utilizando de manera inadecuada recursos que tienen (maneras y/o estilos de afrontamiento).

Por otro lado, la adolescencia temprana así como la adolescencia avanzada evidenciarán también diferencias en cuanto al uso de estrategias de afrontamiento ya que los adolescentes que recién están adentrándose a esta etapa utilizarán mayores estrategias positivas afirmándose en el grupo, buscando apoyo en sus pares y teniendo una menor tendencia a auto inculparse; pero, caso contrario aquellos adolescentes correspondientes a la etapa avanzada se observará que la influencia del grupo será ir reduciendo paulatinamente, esto según Coleman pudiendo ser debido a que en esta etapa habría un mayor interés por tener pareja o por la consolidación de la propia identidad (Coleman & Hendry, 1999).

Sin embargo, cabe resaltar que la manera de afrontar los distintos acontecimientos será diferentes en hombre y en mujeres adolescentes, y de igual forma en el desarrollo fisiológico, como es el caso de las distintas partes físicas del cuerpo, gónadas, entre otras; desarrollo social, lo cual implica el desenvolvimiento del joven hacia su entorno; desarrollo cognitivo, el cual hace referencia a las distintas estructuras que se irán formando durante el desarrollo del adolescente; y el desarrollo afectivo, no se dará de igual manera en ambos géneros, plasmándose así una notoria diferencia en cuanto a

géneros en relación a las distintas áreas de desarrollo; por su parte las mujeres según Coleman y Hendry (2003), durante la pubertad más temprana suelen enfrentar más problemas que los varones, sobre todo en el ámbito social, ya que serán ellas quienes más importancia le den a esta área, y a la vez quienes más preocupadas estén de los aspectos románticos y afectivos por los cuales pasen; en cambio, se considera que los chicos tienen otros medios para poder expresar los problemas emocionales por lo que pasen, incluyéndose aquí el comportamiento agresivo y la delincuencia o consumo de sustancias, aparte que más importancia en su vida esta su aspecto físico, su apariencia y preocupación también por la vida sexual.

Es por eso que se dice que, mientras el varón está ligeramente más avanzado en su identidad intrapersonal, como es el hecho del desarrollo de su autonomía, individuación, más que agrupación; las mujeres también lo están de igual forma, pero en cuanto a aspectos interpersonales, como es el caso de las relaciones que forja con sus pares, familia, etc. Siendo así que el modelo masculino está identificado más con rasgos de fuerza, independencia, seguridad, liderazgo, confianza, acción, dominio y la no afectación emocional; a diferencia del modelo femenino el cual se caracteriza por la emotividad, afectividad, dependencia, inseguridad, capacidad de relacionarse, cooperación, entre otros. (Plaza, 2005).

Asimismo desde un abortamiento de estereotipos se considera a las señoritas como más cálidas, emotivas, expresivas e interesadas por sus problemas que trae consigo su crecimiento; siendo estos rasgos que son de gran utilidad en las relaciones interpersonales y en las interacciones sociales; en cambio, los varones son considerados más asertivos, racionales y más orientados a la actividad que demande esfuerzo que hacia la gente o el entablar lazos sociales. Y es debido a esto que durante muchos años, por no decir hasta la actualidad, es que se han catalogado ciertos roles y/o tareas que demandan la sociedad como “femeninas” en el caso de las mujeres, y en el caso de los varones como “más masculinas” (Aguirre, 1994).

Pero, por su parte Frydenberg citado por Gómez-Fraguela et al. (2006) plantea una propuesta y dice:

...al inicio de la adolescencia, los importantes cambios que se producen en el ámbito académico y social son percibidos como retos y oportunidades y, en general, se afrontan con optimismo y esperanza. Pero a medida que se avanza en la adolescencia, muchas de las expectativas iniciales se ven frustradas y el optimismo inicial se ve sustituido por una visión más pesimista (p 594).

Es así que, en base a todo lo analizado anteriormente, se puede inferir que la adolescencia será de este modo una etapa llena de subidas y bajadas emocionales donde el propio adolescente tendrá que hacerse de repertorios o estrategias de afrontamiento para enfrentar la diversidad de novedades a lo largo de su desarrollo.

2.2.1.1 IMPACTO DE LA SOCIEDAD EN EL ADOLESCENTE

Como ya se pudo apreciar, la adolescencia, etapa crítica por los diversos cambios que afronta la persona; es esencial en nuestra sociedad ya que sin jóvenes no habría sentido para el desarrollo comunitario participe de la nueva era en pleno Siglo XXI, caracterizado por toda la modernidad tecnológica que se puede observar, y la cual pone como eje central en muchos de sus inventos al joven adolescente. Pues como bien dijo Kofi Annan, Secretario General de las Naciones Unidas, en una ponencia dirigida a la Conferencia Mundial de Ministros responsables de la Juventud “una sociedad que se aísla de sus jóvenes, corta sus amarras: está condenada a desangrarse”.

Sin embargo, así como el rol del adolescente cumple un papel importante en nuestra cultura, actualmente es la sociedad que tiene gran impacto hacia con ellos, dándole a mostrar un gran apertorio de diversas circunstancias las cuales influyen en su toma de decisiones y por ende en el afrontamiento hacia sus problemas, por ejemplo los estereotipos, el incremento de sustancias psicoactivas, el incremento de una conducta sexual arriesgada, entre otros; son estos sucesos ya mencionados desde

años anteriores, empezando por Vygostky (citado por Rafael, 2007), pues así como la sociedad tiende a mostrarle cualidades positivas, también se muestran en muchas ocasiones lo opuesto, como contenidos materialistas y superficiales, más allá de los valores éticos, morales y humanísticos; los cuales pueden influenciarlos de manera negativa, creando grandes disyuntivas y/o conflictos en ellos mismos. Así mismo, los amigos cumplen un rol importante en el desarrollo psico-social y evolutivo de los jóvenes, ya que muchas veces este entorno social será considerado como su segunda familia hacia el cual tenderá cada vez que en su propia familia no encuentre la paz que anhela; no obstante, muchas veces el entorno social por el cual este rodeado no se podrá asegurar siempre que sea el adecuado, pues así como hay bandas y/o pandillas orientadas a lo bueno, también habrán quienes no tengan un buen sentido de vida (Castellano, 2005).

Ahora bien, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), el pasado trimestre octubre-diciembre del año 2016 se reportó que el 58,2% de los hogares tienen entre sus miembros un adolescente menor de 18 años, cifra que ha ido aumentando años tras año, y que seguirá creciendo con el pasar de los años, ya que como se ha podido apreciar la población a nivel nacional ha ido aumentando cada vez más, sobre todo siendo sobrepoblada por personas jóvenes y adolescentes, representando un 30% aproximadamente de toda la población peruana, valor que supera al caso contrario de los adultos mayores; y sobre todo abundan dentro de un contexto de pobreza, como bien lo señala Jairo Palacios, representante del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA, 2007).

Siendo esta una sociedad comparada con el término “tanto tienes, tanto vales”, como bien lo indica Castellano (2005), es que los adolescentes de hoy en día consideran que todo se obtiene de manera fácil y sencilla, dejando de lado el significado de la palabra sacrificio, lo cual trae esto como consecuencia la falta de asumir responsabilidades en algunos casos y carencia de afrontamiento a los diversos problemas que se les pueda presentar, llevándolos a ser muy vulnerables frente a diversos factores de riesgo.

Por otro lado, algo que hay que resaltar es que, la importancia socio-ambiental que se le da a las tres etapas de la adolescencia, no es reciente, sino que empieza a cobrar relevancia en el siglo XVIII en la cual la parte racional del pensamiento humano trataba de sobreponerse por encima de todo e incluso sobre los sentimientos; sin embargo es en el siglo posterior que esto se invierte, pues en ese entonces fueron los sentimientos que cobraban el rol principal frente a lo demás.

Y es a finales del siglo XX y durante todo este tiempo transcurrido del presente siglo es que surge una nueva forma de contexto cultural ya que se va a caracterizar por una discrepancia entre sentimiento, razón y cultura; trayendo esto múltiples consecuencias para el adolescente, pues se ve sumergido frente a diversas posturas que tendrá que afrontar y asumir las consecuencias de estas; es por eso que hoy en día se puede apreciar las disconformidades entre los propios adolescentes hacia su propia vida y hacia lo que les rodea.

Para esto es necesario resaltar que, dentro de algunos de los sucesos más resaltantes en la adolescencia en nuestro país tenemos algunos datos arrojados por el Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), donde refiere que los embarazos siguen siendo una de las preocupaciones más marcadas en el Perú. En 2013 se realizó una encuesta demográfica donde arrojó como resultado que el 13,9% de adolescentes entre 15 a 19 años ya estuvo embarazada alguna vez, pero el porcentaje que ocupó el primer lugar fue el lugar correspondiente a los embarazos en niñas de 12 a 14 años, el cual tiene su origen en la violación, con un 60%. De manera semejante, otro de los problemas es la adquisición del SIDA, que en datos de la UNICEF indica que hasta el 2014, se han reportado 31 893 casos de dicha enfermedad, en la cual el 4.8% de los afectados son menores de 19 años de edad. Este porcentaje representa 1547 niños, niñas y adolescentes, de los cuales 926 son hombres y 621 son mujeres.

Y cabe resaltar que estos valores más que todo se deben a una falta de educación sexual adecuada, mala práctica de relaciones sexuales de una manera irresponsable e

insegura, desconociendo de las medidas de cuidado y protección, situaciones donde hay violaciones o patrones culturales de género (UNICEF, 2013).

De manera semejante, el fondo de población de las naciones unidas (UNFPA) que promueve los derechos de las mujeres, jóvenes y adolescentes a disfrutar de una vida sexual y reproductiva saludable, publicó una ficha informativa donde proporciona información sobre las tasas de embarazo en adolescentes en las distintas ciudades de nuestro país donde se pone en evidencia que existen variaciones en relación a la edad, el nivel de educación, el uso de métodos anticonceptivos, si fueron embarazos deseado o no deseados entre otros; los cuales arrojaron datos como por ejemplo que en 2012 las adolescentes que no tenían educación correspondían al 57% mientras que aquellas que contaban con una educación secundaria eran tan solo del 12%, asimismo se evidenciaron variaciones en cuanto a la tasa de embarazo según regiones siendo del 13% en la costa, 12% en la sierra y 28% en la selva en 2012 (UNFPA, 2013). Y es gracias a estos datos nos permite ver que existe una fuerte influencia del ambiente y el entorno social cultural el cual afecta en el desenvolvimiento sexual del adolescente, generando como consecuencias por un lado los embarazos precoces y por el otro la transmisión de enfermedades, como el sida; pero por otro lado cabe resaltar también que así como puede influenciar de manera no adecuada a los jóvenes, también suele tener un impacto positivo en ellos, sobre todo con respecto a los ideales que se puedan forjar en dicha edad.

2.2.2. SATISFACCIÓN CON LA VIDA EN LA ADOLESCENCIA

2.2.2.1 CONCEPTO DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Para poder abordar dicho concepto es necesario antes poder comprender la definición de calidad de vida, ya que de este último término se desglosa la satisfacción con la vida, pues es considerado uno de sus indicadores, y que sumado a este, el indicador de salud física y mental, denota lo bien que le va a las personas, ya sea en el ámbito personal y/o subjetivo.

Así pues, según Veenhoven (1994), la definición de calidad de vida, aborda dos significados: primero, la presencia de medios necesarios para poder llevar a cabo el desarrollo de una buena vida y segundo, la práctica propiamente dicha de poder vivir bien como tal. Ambos conceptos pueden ser utilizados a nivel de la persona, ya que por un lado si alguien no tiene los medios considerados como indispensables, como alimentación, vivienda, entre otros; su calidad de vida no será buena, y de manera viceversa si es que lo tiene todo en muchos casos se ha podido apreciar que muchas veces no tienen el desarrollo de una buena vida.

Entonces, de lo anterior podemos apreciar que, mientras la satisfacción sea alta se puede inferir que la calidad de vida en lo que concierne a una población, es buena; aunque esta no lo sea en todos los aspectos; y de manera semejante, si es baja la satisfacción, dará a entender que hay la presencia de ciertas deficiencias con respecto a la vivencia de su propia vida.

Visto de este modo entonces podemos decir que satisfacción es un estado mental, cognitivo, que cada una de las personas le atribuye a algo, en un contexto más de disfrute que de realización en sí mismo, implicándose así aspectos cognitivos y a la vez afectivos; en este sentido, cabe mencionar que en ocasiones la duración de dicha satisfacción puede llegar a ser estable o caso contrario presentarse de manera irregular y/o momentánea, y esto va a depender mucho del valor subjetivo que le ponga cada persona al objeto valorado.

Ahora bien, es necesario tener en cuenta que si bien ambos términos van de la mano; es a partir de los años setenta cuando el campo de investigación en esta área tomó mayor relevancia, trajo como consecuencia que el concepto de calidad de vida comenzará a percibirse desde una percepción psicosocial y dejando así el solo encasillamiento hacia las condiciones necesarias para un vida considerada buena (como por ejemplo la alimentación, vivienda, vestimenta, etc). Y es que desde ese momento se empezó a relacionar la satisfacción con la vida con un sentimiento de bienestar y/o felicidad.

No obstante; hoy en día para muchos el término satisfacción con la vida abarca diversos criterios, pues ya que de forma personal y subjetiva cada uno considera que es lo principal para sí, así pues, para unos será lo económico, para otros lo material, etc; pero es esta elección que lleva a provocar un bienestar de igual forma subjetivo y que actualmente todos lo moldeamos dentro de la palabra felicidad, pero que no necesariamente implica que estos dos términos sean sinónimos, ya que si bien por su parte el bienestar subjetivo se ve reflejado en un estado de equilibrio continuo de la persona, dicho estado será requisito para que la persona se sienta feliz, mas no será indispensable para alcanzar una felicidad total. (Alarcón, 2006).

Y para aclarar mejor lo anterior, Diener (1984), quien fue uno de los primeros en interesarse por el tema en cuestión, estableció la importancia de considerarse dos términos básicos, referentes a los constructos de bienestar subjetivo; a la hora de explicar el concepto de satisfacción con la vida. El primero de ellos hace referencia al modelo abajo-arriba, el cual engloba a todas aquellas personas que están satisfechas debido a las diversas experiencias o situaciones gratificantes por las cuales pasan; por otro lado el segundo constructo, conocido como modelo arriba-abajo, abarca a todas aquellas personas que están predispuesta a experimentar de manera positiva sus experiencias; ya que será esta predisposición la responsable de todas las reacciones que tenga el sujeto con su entorno en general (Pérez-Escoda & Alegre, 2014). Sin embargo; cabe recalcar que aparte de estos modelos ya mencionados, no se debe de dejar de lado las características personales que pueda influir en ciertas experiencias que tenga la persona a lo largo de su vida, y que pueda influir también en la satisfacción que tenga respecto a esta.

Dicho esto, entonces podemos concluir que, una persona que se encuentre económicamente estable no necesariamente implica que sea feliz por completo o que si goza de una buena salud, tampoco quiere decir que se sienta feliz en su totalidad; ya que para poder abordar el termino felicidad, debemos evaluar diversos aspectos, ya sea

en el ámbito personal, profesional, laboral, etc; sin embargo aun así siempre se tiende a encontrar carencias.

En este sentido, Shin y Johnson (citados por Moreno & Ximenez, 1996), no opinan lo mismo, ya que ellos definen la satisfacción con la vida como la posesión de recursos y/o medios necesarios para poder llevar a cabo el deleite de nuestras necesidades y deseos personales, dando como resultado a la persona una percepción sobre la calidad de su propia vida en función de los criterios que cada uno elija para evaluarla, por ende dichos aspectos dependerán del conocimiento que posee la persona y de sus experiencias previas. Perspectiva que no solo involucra la parte subjetiva, sino que también le da relevancia a lo objetivo, resultando de la unión de ambas la calidad de vida para la persona, ya que se necesita de la referencia de ambas para poder ser descrita de manera óptima. Y para poder entender mejor esto, la calidad de vida visto desde un punto de vista objetivo pasa necesariamente por todo un refractario de aspiraciones y/o expectativas de las experiencias vividas así como de las necesidades y valores de las personas; y es a través de toda esta gama que se convierte en un bienestar subjetivo, pues dicho de otra forma, no solo bastan los bienes objetivos para generar la satisfacción, sino que además es necesario deseárselos.

Por otro lado, fue también Diener (citado por Mikkelsen, 2009) quien definió el término “bienestar subjetivo”, como la suma de diversos factores, dentro de los cuales se encuentran: para empezar la experiencia personal de cada uno y de la mano la autoevaluación que la persona hace de su vida propia; por otro lado la presencia de emociones positivas, todo aquello con la finalidad de reforzar su bienestar y por ende implica también la ausencia de afectos negativos.

Ahora bien, la interrogante que surge es si dicha satisfacción con la vida o bienestar subjetivo para otros, se dan con criterios no iguales pero si semejantes en los adolescentes. Y para esto McCullough, Huebner y Laughlin (citados por Martínez-Antón, Buelga & Cava, 2007) manifiestan que los adolescentes tienden a realizar la valoración correspondiente de su propia experiencia en base a la retroalimentación que se lleva a cabo con sus entornos más cercanos, ya sea la familia, escuela y contexto

social. Es por eso que, dicha autovaloración y/o concepto de sí mismo es considerado como el punto clave de predicción de satisfacción con la vida y bienestar subjetivo en un adolescente.

Por otro lado, la relación entre satisfacción y género está en muchos casos ligado a los factores culturales; es decir, las personas generalmente suelen comportarse en base a las pautas que su cultura le pide, la cual le va a proveer patrones de comportamiento que se van a transmitir de generación en generación. Asimismo, los estereotipos sexuales y la asignación de roles al hombre y a la mujer corresponden a estructuras mentales modeladas por la sociocultura en la cual habitan. Y es en sociedades tradicionales, de organización patriarcal, como las que subsisten en muchos países de América Latina, en las cuales se da todavía un proseguir histórico de discriminación hacia la mujer, junto a un pronunciado machismo; por ende son los varones quienes van a tender a una mayor satisfacción (Alarcón, 2007).

Sin embargo, también se ha encontrado que los jóvenes que arrojan un alto nivel de satisfacción con la vida tienden a presentar un mejor desenvolvimiento tanto en el área intrapersonal como el interpersonal, así como en el ámbito escolar, pero también suele relacionarse con la presencia mínima de conductas violentas; no obstante, de manera opuesta quienes poseen un nivel escaso de la variable medida, presentan dificultades en diversos ámbitos de su vida personal, incluyendo conductas agresivas, consumo de sustancias ilícitas, ideación suicida, entre otros (Huebner & Diener, 2008).

Así mismo se ha llegado a comprobar que las autoevaluaciones que los adolescentes hacen de sí mismos, cumplen un papel importante en el ajuste y calidad de vida del propio joven, ya que dicho autoconcepto predice en muchas oportunidades la satisfacción con su vida; así pues se puede inferir que una elevada autoestima va a suponer una mayor satisfacción con la vida (Martínez-Antón et al., 2007).

De igual forma Alarcón (2007), manifiesta que a mayor edad, la persona tiende a regular sus emociones, aprendiendo a maximizar los efectos positivos y minimizar los

negativos. Asimismo, los roles de los afectos que poseen y de la cognición, se reestructuran con la mayoría de edad, permitiendo gran cohesión entre ambos, lo que facilita regular las emociones, a la vez que ofrece la madurez necesaria para poder llevar a cabo una evaluación idónea de su vida.

2.2.2.2 DETERMINANTES DE LA SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Como bien ya se pudo apreciar, el término satisfacción con la vida es considerado el nivel en el que una persona evalúa la calidad general de su propia vida pero de una manera positiva; y en palabras más sencillas es el gusto y satisfacción que tiene una persona por su propia vida.

Es así que Veenhoven (1994) ilustra un modelo a modo de ejemplo donde existen 4 fases, por medio de la cual la persona juzgará su propia vida: la primera fase hace referencia propiamente al contexto e incapacidad de la persona, donde explica que las oportunidades vitales de una persona pueden ser malas, porque vive en una sociedad anárquica, está en una situación desfavorecida en dicha sociedad, y personalmente no es inteligente ni agradable (fase 1). En la segunda fase continuando la misma línea la persona sufrirá las consecuencias, o dicho de otra forma: Tales personas se encontrarán con muchos acontecimientos adversos, serán robadas, engañadas, humilladas y excluidas (fase 2). En la tercera fase se manifestará un malestar psíquico en la persona, como resultado de las dos fases anteriores, la persona se sentirá frecuentemente ansiosa, enfadada y solitaria (fase 3). Finalmente en la fase 4 la persona evaluará y diagnosticará su propia vida como insatisfactoria: Basándose en este flujo de experiencia, esa persona juzgará la vida en su conjunto como insatisfactoria (fase 4) Veenhoven (1994).

Sin embargo; el autor aclara que no necesariamente las fases se dan de manera continua sino que también pueden saltarse, y además también dependerá del nivel de repercusión que la persona perciba en base a sus experiencias de vida pudiendo saltarse de la fase 1 a la fase 4 de forma directa en base al nivel de tensión o ansiedad de la persona, algunos acontecimientos dependerán de mera suerte, ya sean positivos o

negativos, asimismo otros factores como la posición social, interpretación de la situación o las capacidades psicológicas entraran en juego.

Es por eso que acuerdo al autor ya mencionado Veenhoven (1994), existen ciertos criterios que se van a presentar ya sea de manera personal y/o social, y los cuales van a cumplir el rol, en muchas oportunidades, de posibles determinantes para una satisfacción adecuada con la vida; pues si el objetivo en la vida es generar mayor felicidad en la personas, es necesario considerar estos posibles criterios, a los cuales muchas veces las personas será muy vulnerables, dependiendo claro esta del valor significativo que le den a cada uno de estos.

Pero, cabe mencionar que, una de las limitaciones de este punto es el subjetivismo de cada persona, pues no para todos surgirá el mismo efecto; sin embargo dicho autor plasma de manera provisional un orden en cuanto a los factores y procesos de un modelo secuencial, los cuales serán explicados a mayo detalle a continuación.

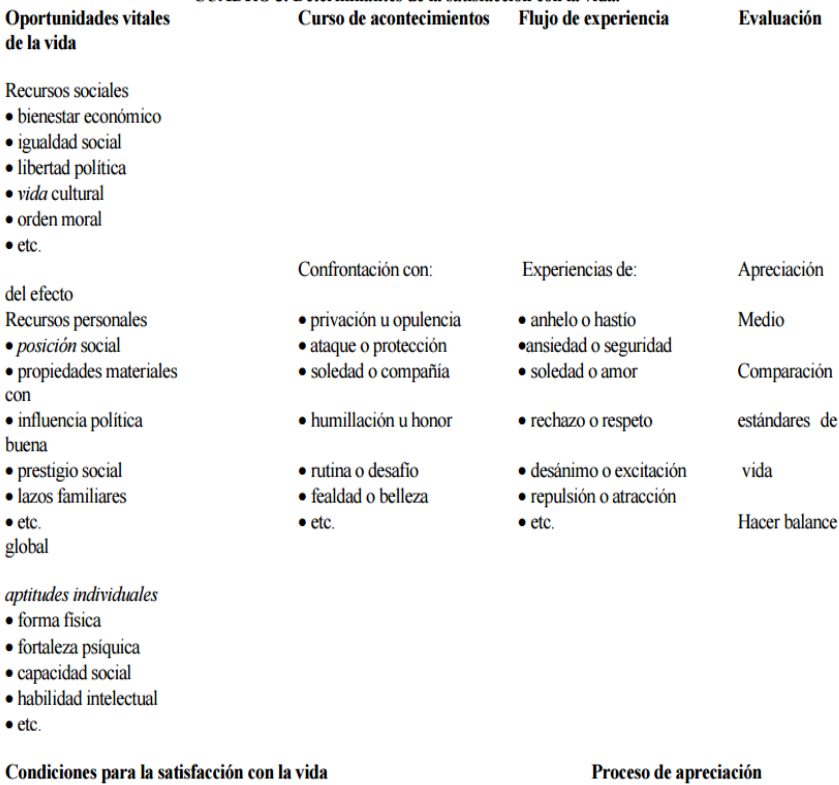


Figura 1: Determinantes de la satisfacción con la vida.

A. Oportunidades vitales

Cuando hablamos de acontecimientos vitales se hace referencia a aquellos “acontecimientos que ocurren una vez en la vida” Veenhoven (1994). Como por ejemplo el hecho de casarse, mudarse a otra región o emigrar a otro país, sufrir algún accidente de tráfico, divorciarse etc. El curso de estos acontecimientos no será el mismo para todos los países o culturas, ya que de acuerdo al contexto social, político, económico del país ira variando, predisponiendo muchas veces a experimentar en diversas situaciones acontecimientos vitales ya sean positivos o negativos, así por ejemplo los accidentes de tráfico van a ser menos frecuentes en países o sociedades bien desarrolladas. Por lo tanto en palabras de Veenhoven, “la posibilidad de que ocurran acontecimientos “recompensantes” y “aversivos” no es la misma para todo el mundo.” Veenhoven (1994). A estos acontecimientos se les llamara “Oportunidades Vitales”, los cuales van a ser producto de algunos factores como los siguientes:

a) Calidad de la sociedad

Este criterio según Veenhoven (1994), hace mención a que, mientras la cultura y/o nación sea económicamente más estable, sus habitantes tienen la posibilidad de poseer una buena satisfacción con su vida. Dándose así a entender que, la satisfacción con la vida de muchas personas va a diferir mucho de una nación a otra, por lo menos si en cuanto a lo económico nos referimos, ya que tendrán un mayor goce de su vida aquellas personas que se les haga más sencillo poder acceder a todos aquellos gustos y/o necesidades que tengan en diversos momentos; a diferencia de aquellas personas que tengan carencias o se les dificulte de alguna manera tener este sustento económico que demanda la sociedad de hoy en día.

Por otro lado, también suele ser alta la satisfacción con la vida, en sociedades en las que los derechos humanos y la libertad política son muy respetadas, debido a que implica que las personas sean libres de poder elegir el estilo de vida que desean llevar a cabo en relación a las necesidades personales que tenga cada

una; y no por el contrario estar coaccionado de manera impositiva frente a un estilo de vida que no es el deseado, o de manera semejante colocarse una máscara con la finalidad de pretensión que algo nos guste cuando en realidad no es así y simplemente se trata de aparentar una gran mentira.

Y por último, otro de los puntos que es considerado como uno de los determinantes de la satisfacción con la vida, con respecto a las oportunidades vitales, suele presentarse en culturas con la posibilidad de mejor acceso al conocimiento; sin embargo, cabe mencionar que no se sabe con datos exactos hasta qué punto el nivel de conocimiento puede influir en la capacidad de creación de experiencias vitales gratificantes para la persona, pero si se puede inferir de alguna manera que las personas con un adecuado nivel de conocimiento son capaces de analizar las cosas desde una perspectiva más realista y minuciosa de las experiencias que ha llegado a tener.

b) Posición social individual

En este sentido Veenhoven (1994), menciona que son las personas que participan en la misma sociedad de manera remunerada, las que obtienen un nivel de satisfacción alto; pero esto no quiere decir que las personas que están dedicadas a su casa o quienes ya se han jubilado, no sienten un grado de gratificación hacia su vida; sino que de manera concreta se ha encontrado una mayor consistencia de tendencia a tener una mayor satisfacción con su vida en aquellas personas que por lo general son ejercen una profesión, que tienen un buen cargo de trabajo, poseyendo así un estatus social, capaz de llevarlo a una adecuada participación social.

Por otro lado, otro de los criterios a considerar como determinantes son los lazos íntimos que se van forjando dentro del ámbito familiar, como miembros de ella, o también dentro de la sociedad, forjándose así lazos amicales; y esto debido a que mientras la persona sea capaz de identificar y reconocer la gratificación que

su propio núcleo familiar le otorga, el grado de satisfacción que posea con ella será la adecuada.

No obstante, en relación al género y edad no se ha encontrado una diferencia en concreto, acorde a las investigaciones realizadas, que especifique el motivo del por qué los hombres son más felices que la mujeres en ciertos lugares y no en otros; o de manera viceversa.

c) Habilidades personales

En relación a dichas habilidades el autor resalta la capacidad que tiene la persona para afrontar los problemas, pues quienes cuentan con una satisfacción con la vida no solo poseen una buena salud física, sino que también poseen una buena salud mental y resistencia psicológica frente a cualquier problema que se le pueda presentar; no obstante, no suele relacionarse con la inteligencia que presenta la persona, ya que no existe un coeficiente intelectual en específico que nos indique la tendencia o no hacia dicha satisfacción, pero por el lado de las habilidades sociales si hay ciertos criterios que nos pueden indicar la distinción entre satisfechos o insatisfechos, y por lo general un grado alto de satisfacción siempre va acompañado de una adecuada asertividad social y la presencia constante de empatía hacia los demás.

En relación a las características más resaltantes de una persona satisfecha suele encontrarse que es alguien extrovertido socialmente, con capacidad de control interno y con ganas de experimentar más en su vida; sin embargo del caso contrario, quienes suelen ser insatisfechas son aquellas personas que consideran que la vida los trata mal o simplemente son un juego para el destino que les tocó vivir.

B. Curso de acontecimientos vitales

En este punto como se mencionó desde un inicio entra a tallar mucho el subjetivismo que cada persona le pone a cada experiencia que va pasando, ya que el curso de los acontecimientos vitales por el cual pasan las personas no es el mismo para todos; hay quienes se agobian por un problema sencillo, o también quienes aportan una amplia gama de soluciones para un solo problema.

Por otro lado, si bien no se hicieron cuantiosos estudios en relación a este aspecto, lo que si recalca el autor Veenhoven (1994), es que el curso de dichos acontecimientos va a depender en gran medida de las oportunidades vitales, ya que sin estas, no se llevaría a cabo ningún acontecimiento de manera gratificante para la persona.

De manera semejante, en un estudio de Panel de Calidad de Vida que se llevó a cabo en Australia por Heady y Wearing en 1992, dichos autores concluyeron refiriendo que al parecer los acontecimientos vitales favorables acontecían con mayor frecuencia en personas con educación y psicológicamente extrovertidos, mientras que los acontecimientos desfavorables a menudo se presentarían en personas neuróticas pero en menor proporción a personas con buenos lazos íntimos, asimismo estos acontecimientos favorables y desfavorables en general se presentarían con mayor frecuencia en jóvenes y psicológicamente con mente abierta.

Lo resaltante de dicha investigación es que estos autores nos brindan datos muy interesantes refiriendo que las oportunidades vitales explicaban el 35% de la variación de los acontecimientos vitales en un periodo de 8 años, asimismo explican que el curso de acontecimientos vitales afectaría la satisfacción con la vida del siguiente año. Cabe mencionar también que, los acontecimientos vitales englobaron un 25% de las diferencias en satisfacción con la vida, de las cuales alrededor del 10% era independiente de la posición social y la personalidad (Heady & Wearing, 1992).

C. Flujo de experiencia

El siguiente determinante hace referencia a la experiencia placentera que puede sentir una persona respecto a diversos acontecimientos que se le presente; pero también ocupa un lugar importante el lado opuesto que vienen a ser los sentimientos de disgusto y/o desagradables, ya que gracias a estos se puede considerar a todas aquellas personas que están insatisfechas con la vida.

Y a pesar de estar presentes dichos sentimientos de placer o displacer en ciertas experiencias, no hay el establecimiento de un criterio explícito que determine la presencia o no de dichas emociones, pues la práctica de ciertas actividades para algunas personas será gratificante mientras que para otras no lo será, debido a que muchas de estas suelen ser reacciones instantáneas frente a un acontecimiento.

Por otro lado, cabe mencionar que, desde tiempos atrás, si bien las necesidades básicas para nuestros antepasados eran las que generaban dicha satisfacción con sus vidas, no quedaron establecidas cuales son dichas necesidades; pero si se sugiere actualmente, según diversas teorías, las posibles necesidades que tendrían que satisfacerse para poder obtener un grado de satisfacción óptimo con la vida, dentro de las cuales están: las necesidades orgánicas, tales como la comida, el alojamiento, el sexo, entre otras; las necesidades sociales, como la pertenencia de grupo y estima; y finalmente, pero no menos importante las necesidades de auto actualización, como el perfeccionamiento y/o control de uno mismo.

De igual forma, pero desde el punto de vista de las teorías cognitivas, el cumplimiento de metas que la misma persona se traza, genera un nivel alto de satisfacción con la vida, debido a que el efecto gratificante que nos genera dicho logro puede reflejarse en una capacidad óptima de control que tiene uno mismo sobre sí (Veenhoven, 1994).

Ahora bien, así como se experimentan sentimientos gratificantes por ciertos acontecimientos, también en ocasiones se suelen generar cierto sentimiento de

displacer o desagradables, claro está que esto va a depender de la perspectiva de cada persona y sobre todo de las características personales que cada uno presentan, las cuales van a moldear las diversas reacciones experienciales.

Por ejemplo un bajo nivel socioeconómico para algunas personas, o un status social que no es el deseado, suelen dar como resultados la poca participación dentro de una comunidad o en ocasiones sentimientos de incomodidad dentro de esta, generándose así un displacer hacia este.

Respecto a esto Csikszentmihalyt (1991), recalca que las personas y sobre todo los adolescentes llegan a tener experiencias positivas sobre todo cuando llegan a estar con su entorno social, amigos, llevándolos a sentirse mejor en compañía que estando solo, pues según dicho autor el estudiar o hacer cualquier otra actividad en compañía de amigos o ya sea la familia, la motivación que generara dicho ámbito será gratificante para el adolescente; el motivo por el cual sucede esto es sencillo ya que al estar un joven rodeado de personas que comparten metas y/o ideales semejantes llegando a ser compatibles, se potencia al máximo sus condiciones para llegar a tener una interacción óptima hacia con su grupo, trayendo esto muchas veces como consecuencia el hecho de vivenciar experiencias positivas.

No obstante; de manera opuesta, las personas suelen presentar un estado anímico mucho más bajo cuando están a solas que cuando están acompañados, sintiéndose así menos felices, fuertes, solos y más aburridos sin ganas de hacer nada. Ahora bien cabe mencionar que no en todas las personas ocurre de la misma manera, ya que si bien hay quienes les gustan estar rodeados de personas, también hay quienes prefieren estar solas en su privacidad y sin necesidad de tener a alguien alado.

Así pues dicho lo anterior; aunque tengamos claro que los acontecimientos que cada uno experimenta y considera positivo para sí mismo, los cuales producen tales efectos ya antes mencionados, algo que no se sabe es que cómo estos van ir surgiendo de manera interna en cada una de las personas, pues así sepamos el mecanismo interno a nivel biológico, lo que no nos consta, y será por mucho tiempo

un tema en boga, es el cómo se producen los afectos o si hay un órgano en específico encargado de fabricarlos, más allá de solo estimulaciones a nivel bioquímico que son llevados a cabo por medio de los neurotransmisores y/o hormonas.

D. Proceso interno de evaluación

Para poder entender este punto primero debemos refrescar un poco la memoria respecto a la filosofía antigua, ya que algo que la caracteriza es el querer explicar muchas cosas, dentro de ellas por ejemplo el arjè de la naturaleza, el origen de la felicidad, el proceso de evaluación de la vida de cada una de las personas, entre otras; pero es esta última que se ha puesto hoy en día muy en boga debido a las diversas investigaciones que se han ido realizando respecto a la satisfacción con la vida, y de la mano el estudio también de las consecuencias de dicha variable.

Y como bien se conoce que a lo largo de la historia, desde una filosofía de Aristóteles, se consideraba a la felicidad como el punto más alto de logro para una persona, un fin último al cual todos tendemos no solo en potencia sino que también en acto; y también considerada como un cálculo mental, ya que como bien Veenhoven (1994) explica que para poder llevar a cabo una evaluación de la satisfacción con la vida es catalogada de manera similar a como las personas con una profesión de rubro contable calcula los beneficios y ventajas de algo en concreto; dando así a entender con esto que la satisfacción en conjunto de la vida de una persona en particular se va forjando a partir de las pequeñas satisfacciones que va consiguiendo a lo largo de su vida.

De igual forma Michalos (1985), ya lo mencionaba en su Teoría de la Discrepancia Múltiple, la satisfacción en general con la vida de una persona, está dada por la suma de pequeñas evaluaciones que se hacen a lo largo de las experiencias que una persona va teniendo, el cual generalmente está caracterizado por el resultado de conseguir los que uno necesita, lograr algún objetivo o eliminar alguna dificultad.

No obstante, se debe de considerar que el proceso de evaluación que se lleve a cabo no es el mismo para todas las personas, pero tampoco para todas tendrá el mismo valor que se le otorgue a la experiencias vividas, ya que tanto la percepción como la estimación que se tenga de cada circunstancia en concreto va a depender de cada una de las personas que lo esté vivenciando, más allá de lo que el entorno pueda inferir; pues como bien lo mencionan Schwarz y Strack (citados por Veenhoven, 1994), las evaluaciones que alguien hace de la vida en conjunto se concentra más en como uno se siente de manera general, y que mejor que uno mismo que se conoce sabe sobre el estado en el cual se encuentre para poder reflejarlo ya sea en un estado de satisfacción y/o bienestar o no.

2.2.3. AFRONTAMIENTO DE ESTRÉS EN LA ADOLESCENCIA

Como se ha podido apreciar, para que un adolescente llegue a sentirse satisfecho con su vida, son diversos factores tanto subjetivos como objetivos los cuales tiene que ir cumpliendo y de la mano los determinantes de dicha condición; sin embargo, en dicho proceso, generalmente suelen aparecer distintos estresores los cuales hacen dudar a la persona de si está bien o no lo que está realizando hasta el momento; llevando a cabo un afrontamiento a veces el adecuado y a veces no, pues no siempre dichos estresores tendrán una consecuencia negativa en los adolescentes, sino que en ocasiones por el contrario beneficiara en cuanto a su madurez de afrontamiento para los distintos problemas que se le presente, es por eso que se considera necesario el abordar dicho tema de estrés pero enfocada a la etapa de la adolescencia, para luego poder pasar a abordar el tema de afrontamiento en el joven.

2.2.3.1 ESTRÉS EN LA ADOLESCENCIA

Para poder entender dicha particularidad es necesario empezar por las generalidades que acontece y los puntos de vista de los diferentes autores, que con el pasar del tiempo dieron su apreciación profesional; para luego así poder limitarlo a la etapa que nos interesa, la adolescencia, pudiéndose notar aquí el cambio que gira en torno en cuanto al concepto que le otorgan al tema de estrés.

Dicho lo anterior, fueron Lazarus y Folkman (1984) quienes definieron al estrés como la interrelación particular que existe entre la persona y su ambiente, produciéndose éste a partir del momento en que la persona percibe que no tiene los suficientes recursos para enfrentar dicha situación de tal modo que pone en peligro su bienestar personal.

No obstante; pasa que a menudo durante la adolescencia se encuentren situaciones diversas que pueden desencadenar momentos de tensión, ya que se considera un periodo donde hay una adaptación de parte del adolescente frente a un nuevo abanico de situaciones que se le presentan, ya sea la presión social por ser aceptado, buscar la pertenencia a algún grupo, el rol de estudiante frente a los exámenes y tareas que debe cumplir, la búsqueda de pareja, etc, es importante considerar que el estrés forma parte del proceso de desarrollo de la persona en esta etapa.

Coleman y Hendry (2003) por su parte refieren un dato interesante acerca de los adolescentes, y es que en dicha etapa los jóvenes muestran resistencia y capacidad para el afrontamiento en situaciones de sumo estrés, por lo cual, son capaces de recibir cada desafío con entusiasmo, aun a pesar de que se les muestre condiciones desfavorables ya sea en la pobreza o en un ambiente escaso de oportunidades, los adolescentes tienen esa particularidad de enfrentar con mayor optimismo dichas situaciones a diferencia de un adulto cuyo panorama sería más desmotivador, es pues así que según dichos autores los datos que se han obtenido hasta el momento referente al desarrollo de destrezas de afrontamiento en adolescentes frente a tales situaciones ha conllevado a una nueva visión de la adolescencia donde ya no se consideraría como un “estadio problema” como muchos otros autores habrían definido.

Por otro lado, Cumsille y Loreto (1994) van a definir al estrés como: “Un proceso dinámico y complejo que está afectado desde su inicio por un cúmulo de antecedentes internos y externos, y por factores mediadores” (p. 116). Es decir que también es importante considerar que el estrés será producto de una serie de eventos o sucesos acumulativos y que condicionados por factores mediadores van a

desencadenarse. No obstante, por su parte Dohrenwend en 1978 ya nos hablaba al respecto, al proponer 3 factores que contribuyen al nivel general del estrés que experimenta la persona, siendo estos: estímulo estresor, fuerzas mediadoras externas y fuerzas mediadoras internas. Es decir que la severidad del estrés estaría determinada por la duración y la intensidad del estímulo estresor y por factores externos e internos (Dohrenwend, 1978).

De igual forma, Hauser y Bowlds (1990) van a clasificar los acontecimientos estresantes en tres categorías: los acontecimientos normativos, los sucesos no normativos y las irritaciones cotidianas. Y para poder entenderlos mejor los primeros harían referencia a lo que todos los adolescentes de manera general pasan, como por ejemplo el desarrollo de la pubertad, el cambio de grado escolar hacia la secundaria, la presión de los iguales, etc. Esta categoría sobretodo encerraría acontecimientos que pueden ser relativamente predecibles en los adolescentes.

En cambio, los acontecimientos no normativos por otro lado se dan de manera más particular e individual en los jóvenes y se pueden producir en cualquier momento. Por ejemplo estos acontecimientos pueden incluir una ruptura de amistad, separación, una enfermedad, discusiones familiares entre los padres, hermanos, etc. Y finalmente existen los irritantes cotidianos que aunque aparentemente pueden parecer no muy graves pero sin embargo podrían tener un efecto acumulativo llegando a desencadenarse si es que aun inclusive se combinan con los factores normativos, no normativos o de ambos (Cumsille E. & Loreto Martínez, 1994).

Asimismo, pero de manera opuesta va a ser el doctor Hans Selye, considerado experto en temas de estrés, quien va a hacer una diferencia entre el estrés negativo y el positivo, pues el primero, el distrés, será aquel estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande que llevara a una angustia, rompiendo la armonía entre el cuerpo y la mente, impidiendo también ejecutar una respuesta adecuada frente a una situación; en cambio el eutrés hace referencia a la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental permitan que el cuerpo en su conjunto desarrollen

su máximo potencial, llegando a generar alternativas de solución para el acontecimiento dado (Naranjo, 2009).

De igual forma Antonovsky citado por Contini (2006) manifiesta que los estresores no siempre constituyen factores de riesgo o de evitación constante, sobre todo para los adolescentes; sino que pueden llegar a generar una adaptación activa al medio ambiente, llegando así a un afrontamiento exitoso frente a cualquier situación. Según dicho autor es posible constatar que el estrés puede ser un motor para el afrontamiento de una situación, con lo cual su efecto sería positivo. Y si bien se dijo que los estresores en los adolescentes va a depender del subjetivismo con el cual evalúan las distintas situaciones, muchas veces el estrés es visto únicamente como algo negativo; sin embargo tiene también un lado positivo como ya fue antes mencionado.

Es por eso que cuando el sujeto llega a tener la habilidad para ejercer control sobre los estresores, es necesario admitir que aquellos no siempre resultan patológicos, sino que en ocasiones pueden tener ocasiones saludables para el sujeto.

Por otro lado, dejando de lado ya la clasificación de acontecimientos estresantes, cabe recalcar que, mientras sea más la presencia de factores generadores de estrés, será más difícil para la persona encontrar y hacer uso de recursos necesarios para poder afrontarlos (Coleman & Hendry, 2003).

De este modo podemos inferir que aunque los adolescentes pasen por situaciones estresantes que sean común a todos como por ejemplo el inicio de la pubertad, cada uno de ellos vivenciara este suceso de manera única de acuerdo al contexto donde se estén desarrollando, ya sea la cultura, la dinámica familiar, la ausencia de padres, factores como embarazos prematuros o el contexto sociocultural del país o región donde se encuentren entre otros; estos factores pueden amplificar o disminuir el impacto de la situación estresante a la que se vean enfrentados reforzando o reduciendo el nivel de estrés.

Dentro de otras clasificaciones, Compás (1995) dividirá estos acontecimientos estresantes en tres categorías direccionándolas a un ámbito orientado a la salud mental y cómo estos acontecimientos estresantes afectan de algún modo el bienestar psicológico del adolescente. Estas tres categorías son: estrés genérico o normativo, estrés agudo grave y estrés crónico grave.

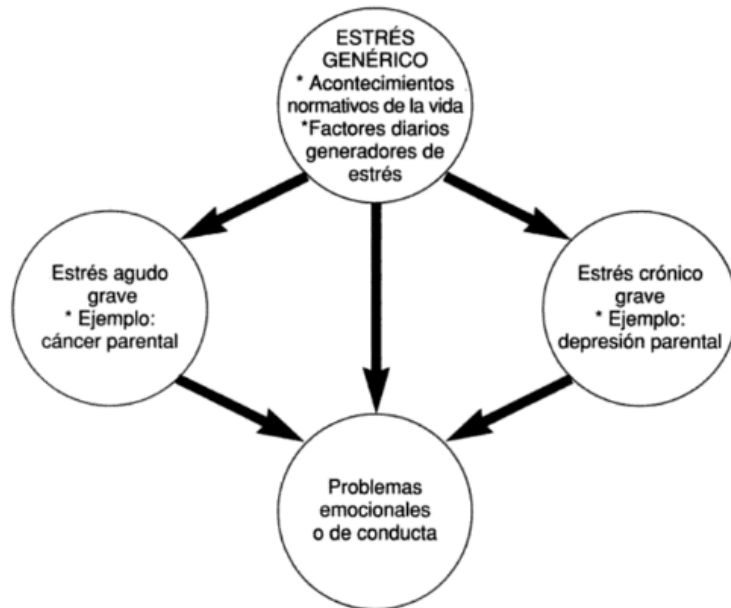


Figura 2: Subtipos de estrés

El estrés genérico o normativo hace referencia a aquellos acontecimientos universales que los adolescentes pasan en el transcurso de su vida (pubertad, búsqueda de identidad, pertenencia a grupos, etc.); en cambio el estrés agudo grave hace referencia a eventos estresantes de magnitud superior, como por ejemplo el estrés producido por la muerte de alguno de los padres o alguna situación similar que envuelve la pérdida de un ser querido, una lesión o un accidente.

El estrés crónico se producirá, por ejemplo, por la exposición a la pobreza, situaciones económicas inestables, trastornos psicopatológicos de los padres, etc. que abarquen un proceso de tiempo duradero, es decir que se da de manera continua ya sea por el ambiente o la propia condición física, mental del sujeto (Compas, 1995).

2.2.3.2 CAUSAS DEL ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE

Como se ha podido apreciar anteriormente varios autores han planteado sus posturas respecto a los tipos de estrés ofreciendo una perspectiva particular aplicada en especial al marco del desarrollo de la adolescencia, donde se producen un innumerable número de tensiones y preocupaciones, planteando estos mismos autores una base teórica específica de acuerdo a los criterios y análisis de cada uno. No obstante, cabe resaltar que los adolescentes al igual que los adultos pueden llegar a experimentar grandes cuadros de estrés, vivenciados en niveles diferentes; pero sobre todo son aquellas experiencias percibidas como situaciones peligrosas, dolorosas o difíciles, las cuales van a generar un nivel de estrés muy alto en el adolescente (Arteaga, 2005).

Ahora bien, mencionar todos aquellos factores catalogados como causas generadoras de estrés sería hacer una lista interminable de estos, ya que sería adentrarse a la perspectiva individual de cada persona para poder identificarlos; sin embargo diversos autores plantearon posibles causas de manera general, los cuales suelen causar mayor tensión y estrés en dicha etapa.

Por ejemplo, para Arnold (citado por Arteaga, 2005) son los estresores de contexto psicosocial los que afectan más a un adolescente; estando en primer lugar la presión social la cual repercute mucho en la influencia que tiene en el comportamiento saludable y no saludable del joven, de igual forma la situación de casa en general, sobre todo con los progenitores, como es el hecho del desempleo de los padres, la pelea constante entre ambos, el bajo estatus socioeconómico, y sobre todo el divorcio entre ellos son unos cuantos de los factores que generan estrés a un adolescente; por otro lado, los cambios constantes de escuela, es considerado un evento lleno de estrés, ya que sacarlo de su círculo social más cercano para integrarlo a otro nuevo siempre será un acontecimiento costoso para el adolescente, el cual va ligado generalmente con un nivel de autoestima, pues mientras más sea el nivel de estrés será menor el autoestima que presente. En relación con la escuela, Phelan citado por Fernández (2005), realiza una investigación donde concluye que

los estresores más significativos en este ámbito serían aquellos relacionados con el “curso académico, preocupaciones acerca de las tareas escolares, problemas con algunos profesores, dificultades en comprender el material, aislamiento en clase y preocupaciones e intranquilidad en relación con el futuro en general” (Fernández, 2005, p.128).

De manera semejante al cambio de escuela, también está el cambio de casa; es decir, las mudanzas, estas por su parte suelen generar estrés en familias en las cuales la comunicación no es buena o son poco armoniosas; y dentro de las consecuencias negativas que puede traer dicho acontecimiento están: un incremento en cuanto a los desórdenes fisiológicos, deterioro de comunicación entre padres e hijos y problemas psicológicos reflejados en un aislamiento. Sin embargo no siempre es así, ya que hay quienes si se llegan a adaptar de manera natural y positiva a un ambiente nuevo, sobre todo aquellos adolescentes que conforman una familia con un estilo de comunicación adecuado y conformada con miembros familiares unidos.

Por otro lado, está también el estrés legal que suele generar niveles de estrés en los jóvenes, ya que al no estar bajo la supervisión constante de los padres, usualmente suelen experimentar su independencia muchas veces no de manera correcta y en ocasiones yendo en contra de lo legal, como irrumpir leyes de tránsito, tener altercados con los oficiales, entre otros; generando en ellos un nivel de tensión a causa de no saber cómo afrontar dichos problemas. En relación a los roles de género, se ha logrado identificar que son las adolescentes mujeres quienes experimentan a diario un nivel de estrés mayor al de los hombres, a causa de diversos factores, pero uno de los más importantes es la aceptación frente al grupo de amigos(as) y los constantes desacuerdos con los padres (Arteaga, 2005).

De igual forma Hagedorn y Omar en un estudio que realizaron a jóvenes menores de 21 años sobre suicidio e ideación suicida en adolescentes en el año 2002 encontraron que dentro de los estresores más comunes y preponderantes para los adolescentes, los cuales los suelen llevar al suicidio son: las constantes peleas con

los padres, el fin de una relación amorosa, problemas económicos, peleas con una persona de valor significativo, problemas legales, problemas académicos, abuso de sustancias, problemas familiares, entre otros (Hagedorn & Omar, 2002).

Pero por su parte, Naranjo (2009), va a identificar dos grandes fuentes fundamentales en la generación de estrés para la persona; poniendo en primer lugar a aquellos agentes estresantes provenientes de situaciones externas o ambientales, como el trabajo, la familia, los estudios, entre otros; y en un segundo lugar ubica a aquellos factores estresores provenientes de uno mismo, en este último se incluye las características de personalidad y la forma particular de afrontar y solucionar problemas que se le presente. Cabe resaltar también que muchas veces el estrés es generado de manera inconsciente y generalmente va unido a antiguos traumas que la persona hasta el momento no ha podido superar.

Por otro lado, Fernández (2005), considera que otro de los factores que tienen una importancia en el impacto del estrés en los adolescentes es la comunidad, ya que debido a los avances tecnológicos y el incremento de la población es que las oportunidades laborales se han ido reduciendo provocando una presión inclusive antes de salir al campo laboral, entre adolescentes se va forjando un pensamiento que lleva a la competitividad haciendo que permanezcan en la escuela para que de este modo alcancen un mayor nivel educativo.

La búsqueda de grupo de iguales y la aceptación de parte de sus pares será de vital importancia en la primera etapa de la adolescencia pudiendo ser también un factor desencadenante de estrés en los mismos. Asimismo menciona que durante esta etapa temprana, el adolescente se vuelve vulnerable a la exclusión, se va enfrentando cara a cara con la realidad por ejemplo al experimentar su primera traición percibe que aquellas amistades que en un principio idealizaba se convierten en menos perfectas de lo que pensaba.

A partir de lo anterior, se puede poner de manifiesto que el concepto de estrés y las causas en sí mismas que lo generan son muy complejas como para poder

encasillarlas y/o limitarlas, ya que será acorde al modo de percepción que tenga el adolescente de las diversas experiencias y situaciones, para hablar de un nivel alto o no de estrés en su persona; no obstante, algo que si se suele poner de manifiesto de manera particular en todos los jóvenes como consecuencia de estrés, es la necesidad de querer escapar o refugiarse en algo o en alguien

Sin embargo dicho refugio no necesariamente se lleva de manera adecuada, pues así como habrán quienes busquen ayuda con una persona correcta, también habrán quienes decidan refugiarse ya sea en actividades ilegales o en el consumo de drogas, este último es considerado un escenario que muchas veces termina en adicción (Bonilla, De la Rosa, Escamilla & Guerrero, 2015).

2.2.3.4 CONCEPTO DE AFRONTAMIENTO

Una vez ya analizados los posibles determinantes que van a ser generadores de estrés en un adolescente, según el punto de vista de distintos autores, es que se tiene que pasar a analizar cómo es que van a afrontar dichas circunstancias, que técnicas utilizan y de qué manera procederán a llevarlo a cabo, pues así como son muchas las situaciones estresantes, también serán muchas las formas de afrontarlas. Pero para esto, primero se debe de entender el concepto del término “afrontamiento”, pues también fueron muchos los autores que abordaron el tema en cuestión.

Lazarus y Folkman (1984) lo van a definir como: “aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo” (p. 141). Asimismo estas estrategias y/o mecanismos de afrontamiento, esenciales para regular las respuestas emocionales del problema que se acontece; se van a ir desarrollando durante las primeras etapas de la vida como es la niñez y se van modificando de acuerdo a los resultados obtenidos en situaciones de estrés, el mismo que se va a producir cuando la persona tenga la valoración de un suceso como algo que esté por encima de sus recursos con los que cuenta, poniendo así en riesgo su bienestar personal.

Cabe recalcar que cada persona tendrá un modo en particular de afrontar un problema, el cual de repente sea totalmente ajeno al de otro sujeto, y esto se da por el mismo hecho de que cada persona es diferente a la otra; es por eso que los factores que llegan a influenciar en la presencia de estos mecanismos de afrontamiento son múltiples, dentro de ellos podemos encontrar las creencias que se tenga de la vida en general, el aspecto motivacional de la persona, las habilidades sociales que presente, el estado de bienestar con uno mismo, entre otros (Lazarus & Folkman, 1984).

Por otro lado, Everly y Fernández van a definir afrontamiento como “esfuerzos psicológicos o conductuales para reducir o mitigar los efectos aversivos del estrés, o como una preparación para la acción que se realiza para evitar los daños del estresor” (Everly, 1989; Fernández, 1997). Es decir; una conducta y/o respuesta apropiada que surge para combatir el estrés que pueda presentar una persona, dicho afrontamiento va a abordar desde la adquisición de un control de la situación estresante, hasta un control somero de las emociones que surgen como consecuencia del suceso.

Ahora bien, este hecho de afrontar el problema en sí mismo y también abordar las emociones de la persona, los cuales se influyen uno al otro, son las dos funciones que cumple el afrontamiento, como como ya lo mencionaban Lazarus y Folkman (1984), pues si bien en la mayoría de veces lo que se suele afrontar es un acontecimiento del medio exterior, es necesario también trabajar sobre la situación interna de cada persona, para lograr modificar la interpretación de cómo es que vivencia dicha situación. No obstante, al hablar de recursos de afrontamiento, dichos autores hacen hincapié en que no solo son recursos disponibles y al alcance de la persona, sino que también implica la habilidad por parte del sujeto para ponerlos en práctica ante una situación estresante, y dentro de estos recursos, los autores proponen una clasificación divididos en dos grandes grupos, por un lado

están los recursos personales y por el otro están los recursos ambientales, tal y como lo podemos observar en la siguiente figura.

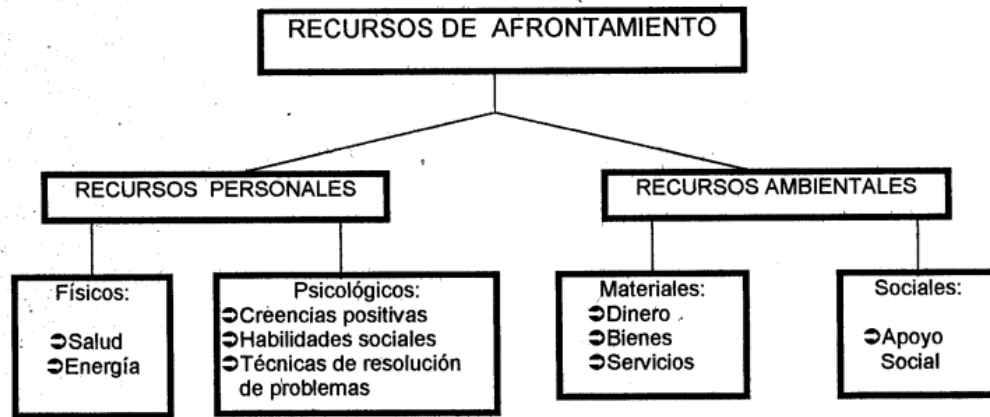


Figura 3: Clasificación de recursos de afrontamiento.

Como se puede apreciar en la figura los recursos de afrontamiento, consideradas como variables importantes que pueden influir en las estrategias de afrontamiento de las personas frente a cualquier situación de estrés; están divididos en dos grandes grupos: recursos personales y recursos ambientales, cada uno cada uno con sus características particulares (Lazarus & Folkman, 1984).

Por un lado están los recursos personales, los cuales hacen referencia a aquellos medios que son intrínsecos a la persona, de igual forma estos recursos son los más generalizados de los relevantes en el afrontamiento de muchas situaciones; dichos recursos a su vez están divididos así en dos subconjuntos:

- Recursos físicos; los cuales hacen referencia a la salud y la energía que la persona presenta, destacando así el rol importante del bienestar físico que se hace presente cuando hay que resistir problemas y situaciones estresantes, las cuales exigen una movilización constante o un desgaste físico continuo; no obstante, durante la vejez la persona se vuelve más frágil y propensa a contraer enfermedades por lo que disminuiría la posibilidad de afrontar alguna situación estresante con mayor efectividad a diferencia de una

persona más joven que contaría con mayor vigor físico, de igual forma pasa con una persona débil, cansada y/o enferma, en comparación con una persona saludable y con un estado físico adecuado.

- Recursos psicológicos; donde se hace referencia a las creencias positivas, es decir todos aquellos pensamientos y/o sentimientos que fomenten la esperanza, y por otro lado el verse a uno mismo de manera positiva, facilitaran el afrontamiento ante alguna situación estresante, aquí se hace referencia al locus de control de afrontamiento ante los problemas ya sea de tipo interno (atribuyendo a los esfuerzos y habilidades del propio individuo las consecuencias de sus actos), y el locus de control externo (donde el individuo atribuye las consecuencias de sus actos a otros factores como la suerte, el ambiente, etc). Por otro lado, también encontramos a las habilidades sociales como parte de los recursos de afrontamiento, siendo considerado este importante debido al rol importante que cumple la actividad social en la adaptación de la persona; es decir, la facilidad o el desenvolvimiento que la persona tenga para comunicarse con los demás facilitara la resolución de los problemas y sobre todo cuando sea necesario, la capacidad de solicitar apoyo a los demás cuando sea necesario. Este tipo de habilidades ayudan mucho a la resolución de problemas en coordinación con otras personas, aumentando así la posibilidad de atraer su cooperación. Por último es considerado también como recurso psicológico las técnicas de resolución de problemas, pues según Lazarus y Folkman (1991), dichas técnicas van a ser aquellas habilidades que el individuo dispondrá para conseguir información sobre la situación a la que se ve expuesto, donde él mismo analizara y examinara las alternativas que mejor le convengan para dicha resolución, con la finalidad de alcanzar los resultados deseados.

Por otro lado, dejando ya de lado los recursos personales, también hay la existencia de otro tipo de recursos, los cuales no están inmersos en la propia persona, sino que por el contrario son externos a ella, y con esto nos referimos a los recursos ambientales, los cuales también están divididos en dos subconjuntos:

- Recursos materiales; los cuales incluyen aquellos medios tangibles por medio de los cuales podrían facilitar el afrontamiento ante situaciones de estrés, como el dinero, los bienes y los servicios, los cuales se han convertido en un factor importante y apropiado para la activación de estilos de afrontamiento adecuados, pues estos permitirían el acceso a diversas facilidades legales, servicios médicos, educación, etc. Asimismo contar con estos bienes reduciría la vulnerabilidad del individuo a la amenaza afrontando la situación de con más facilidad y efectividad; por ejemplo el simple hecho de tener dinero, incluso aunque no se use, reduce dicha vulnerabilidad (Lazarus y Folkman, 1991).

Este tipo de recursos pueden actuar de dos modos diferentes pero complementarios; en primer lugar pueden afectar de manera directa a la hora de afrontar cualquier situación que acontece o también puede actuar como un amortiguador del efecto que los estresores puedan generar, por ejemplo el tener dinero permite disponer de diferentes recursos frente a una situación problemática que se presente, pero por otro lado también puede cumplir el rol de amortiguador frente a los efectos que puedan ocasionar diferentes estresores, como podría ser el caso de un despido laboral (Vásquez, Crespo & Ring, 2000).

- Recursos sociales; dentro de los cuales el apoyo social es considerado como el recurso que puede facilitar un adecuado afrontamiento frente a cualquier situación estresante, ya que está relacionado a la toma de conciencia del individuo de saber que tiene a alguien con quien puede contar, que le haga sentirse valorizado y amado, siendo así una fuente de reforzamiento principal para reducir el estrés, pues hace que la persona actúe de forma más asertiva, lo cual le permitirá un mejoramiento en cuanto a su autoeficacia y por ende en cuanto a la resolución de problemas (Vásquez, Crespo & Ring, 2000).

Dejando ya de lado los recursos que pueden ser útiles a la hora de afrontar una situación estresante, va a ser Frydenberg (1997) quien va a definir al afrontamiento como "las estrategias conductuales y cognitivas para lograr una transición y una adaptación efectiva" (p.13). Siendo así su principal objetivo el reducir el significado estresante que le genere un acontecimiento cualquiera, o dicho de otra forma, serán aquellas conductas generadas como respuestas a las demandas planteadas por el individuo, las cuales por un lado intentarán modificar o remediar la fuente del problema y otras en cambio serán de apoyo a la persona para poder adaptarse al suceso.

De igual forma, Brannon y Feist (citados por Fernández, 2009) van a considerar que el afrontamiento constara de 3 aspectos que se deben tener en cuenta: el primero hace referencia a que el afrontamiento variara dependiendo de los éxitos o fracasos que el sujeto tuvo al momento de enfrentar situaciones estresantes. El segundo aspecto considera que el aprendizaje toma un rol importante ya que el afrontamiento no solo envuelve una reacción meramente fisiológica o automática sino que es producto de las experiencias y el aprendizaje del individuo. Finalmente el tercer aspecto planteado por estos autores refiere que el afrontamiento va a requerir de un esfuerzo por parte del sujeto por lo que buscará el modo de manejar la situación estresante con el fin de buscar el equilibrio o buscar la mejor manera de adaptarse (Fernández, 2009).

Fernández (2009) considerará 3 conceptos importantes para definir afrontamiento:

(a) no necesita ser una conducta llevada a cabo completamente, sino que también puede considerarse como afrontamiento al intento o esfuerzo realizado; (b) este esfuerzo no necesita ser expresado en conductas visibles, sino que también puede consistir en cogniciones; y (c) la valoración cognitiva de la situación como desafiante o amenazante es un prerrequisito para iniciar los intentos de afrontamiento. (Fernández, 2009, p.39).

Sin embargo es a partir de los trabajos de Lazarus que se han ido planteando métodos de afrontamiento como modelos de comportamiento parcialmente duraderos que pueden ser observados como rasgos de personalidad que se interrelacionan con el entorno (Endler & Parker, 1990).

2.2.3.5 AFRONTAMIENTO EN LA ADOLESCENCIA

Una vez considerado el tema de estrés y las posibles causas que determinen la probabilidad de su presencia en los adolescentes; se pasó a analizar las diferentes perspectivas de manera general de que es lo que significa el termino afrontamiento desde distintos puntos de vista y sobre todo haciendo énfasis en el propuesto por Lazarus y Folkman (1984), ya que no solo aborda el problema en sí mismo, sino que también se avoca en la parte emocional de la persona; asimismo es necesario también tener noción de cómo dicho afrontamiento se llevara a cabo en el periodo de la adolescencia, principal tema de interés para este trabajo.

Y para esto es necesario mencionar que si bien la mayoría de investigaciones llevadas a cabo sobre el tema en cuestión y autores en general que hayan hablado sobre el tema, se focalizaban más en una población de personas adultas más que en jóvenes, pero es a partir aproximadamente de los años setenta que las primeras nociones en niños y adolescentes se llevaron a cabo, sobre una base empírica y teórica de lo ya encontrado hasta el momento, creándose así un repertorio de investigaciones orientado a adolescentes, pues si bien los trabajos con adultos instauraron modelos conceptuales y herramientas metodológicas para una investigación, la gran duda que surgió era que si todo esto ya encontrado se daba de igual forma en una población más joven (Canessa, 2002).

Por otro lado, es importante considerar que Fields y Prinz (1997) son quienes resaltan que, al entrar a la etapa de la adolescencia, el uso de las diferentes estrategias cognitivas de afrontamiento se van incrementando cada vez más, sin que exista necesariamente el conocimiento sobre la frecuencia del uso de dichas estrategias por parte de los jóvenes (Fields & Prinz, 1997).

De igual forma, dichos autores también concluyen que, al adquirir el pensamiento formal, es decir a pensar de manera más abstracta, el adolescente empieza a considerar diversas perspectivas, realizando un análisis más amplio pudiendo elegir estrategias de afrontamiento más apropiadas. Asimismo, la madurez cognitiva que poseen en esta etapa permitirá el afrontamiento adaptativo en jóvenes, es decir contribuirá a la regulación emocional del adolescente en situaciones estresantes.

Asimismo, Compas (1995), tomando como referencia a Lazarus, quien fue el primero en proponer el afrontamiento centrado tanto en la emoción como en el problema, concluye en base a todo lo investigado hasta el momento que, durante la etapa de la infancia y adolescencia, no hay un aumento de afrontamiento centrado en el problema, es decir, los jóvenes en su mayoría prefieren evitar y/o ignorar el problema que afrontarlo.

Por otro lado, también se ha demostrado que hay cierta influencia entre la forma en la cual está estructurada la familia y el modo de afrontamiento del adolescente frente a las situaciones estresantes; resaltando en este aspecto Shulman (citado por Coleman, 2003) que los jóvenes que crecen en familias no estructuradas y con continuos conflictos, muestran malas destrezas a la hora de afrontar un problema, especialmente tendiendo a mostrarse con cierta pasividad y aislamiento frente a este; asimismo los jóvenes que por el contrario crecen en familias muy estructuradas tienden a ser dependientes de afrontamiento; es decir, van a depender de las decisiones familiares que se tomen; y finalmente se dice que, si el joven crece en una familia en la cual se orienta al hijo hacia la independencia o manifestación abierta de sentimientos, tienden a demostrar la presencia de destrezas idóneas para un afrontamiento adecuado, incluyendo la planificación, evaluación de alternativas de solución y el recurrir hacia otras personas, de ser necesario, con la finalidad de solicitar apoyo social.

Frente a esto, Frydenberg (1993a) uno de los principales autores en hacer mención de la manera de afrontamiento en adolescentes, va a definirlo de la siguiente manera:

...un conjunto de acciones cognitivas y afectivas que surgen en respuesta a una preocupación en particular. Ellas representan un intento por restaurar el equilibrio o reducir la turbulencia para el individuo. Esto puede hacerse resolviendo el problema, es decir, cambiando el estímulo, o acomodándose a la preocupación sin necesariamente dar una solución (Frydenberg, 1993a, p. 255).

Por último, cabe mencionar también que, la importancia de la investigación y estudio de afrontamiento en especial a la población de adolescentes se torna de vital importancia ya que permitirá poder desarrollar tratamientos y métodos que ayuden a brindar una mejor calidad de vida al adolescente además de prevenir futuras conductas delictivas o adicciones que podrían producirse en los adolescentes. Además, se ha demostrado que aportes e investigaciones sobre el afrontamiento han permitido tener una comprensión sobre el estado salud/enfermedad de las personas que son expuestas a situaciones estresantes. (Fernández, 2009).

2.2.4. ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

De manera general son muchas las estrategias de afrontamiento que pueden existir y a los cuales las personas puedan recurrir; sin embargo, el uso en específico de alguna de ellas va a depender mucho por un lado de la persona y sus características en general y por el otro, y el más importante, por la naturaleza del estresor y las circunstancias en las cuales se produce.

De este modo, el estilo de afrontamiento será la manera de accionar única y particular del individuo donde hace uso de ciertas estrategias para el manejo de alguna determinada situación estresante. Así por ejemplo existen personas que tienen la

tendencia a contar sus problemas a los demás mientras que otras preferirán quedarse calladas o guardárselo para sí mismos (Vásquez, Crespo & Ring, 2000).

No obstante, también existen personas que prefieren confrontar de manera directa el problema tomando la acción inicial ante la presencia de alguna situación estresante, mientras que otras preferirán un estilo más evitativo minimizando el problema o ignorándolo, sin embargo Vásquez, López & Ring (2000) refieren también que ningún estilo es en sí mismo más efectivo que el otro sino que dependerá de la situación donde se desarrolle, así por ejemplo dicho autor hace referencia que un estilo evitativo es más efectivo cuando el sujeto se encuentra ante un evento amenazante a corto plazo, mientras que el estilo confrontativo ayudara en situaciones donde exista la presencia de un suceso amenazante que se de manera constante en el tiempo.

Pero de manera opuesta fueron Holahan y Moos (1987) quienes señalarían que a largo plazo el estilo evitativo no sería tan efectivo, en especial al momento de tratar con situaciones vitales complicadas.

Por otro lado, cabe mencionar que fueron muchos los autores que tocaron el tema en cuestión, planteando desde su punto de vista los estilos más usados por las personas o los más valorados, pero fue Frydenberg (1997) quien en base a la teoría propuesta por Lazarus propone un nuevo modelo de afrontamiento, el cual recalca la reevaluación del resultado, con la finalidad de llevar a cabo un mecanismo de retroalimentación el cual cumpliría el papel de evaluador en cuanto a si las estrategias utilizadas fueron las adecuadas o no para poder llegar a ser usadas nuevamente o caso contrario ser descartadas, integrándose así en este aspecto el nuevo concepto de valoración terciaria; cabe mencionar también que dicha autora fue una de las primeras en abordar específicamente dichos estilos de afrontamiento en la etapa de la adolescencia, concluyendo en este punto que en dicha etapa generalmente el modo y/o estrategias que llegan a utilizar suelen ser el resultado de aprendizajes realizados en experiencias previas (Alcoser, 2012).

Es así que se terminan englobando estos estilos de afrontamiento en tres grandes grupos: resolver el problema, referencia a otros y afrontamiento no productivo, recalcando sobre todo los dos primeros como como los estilos productivos y/o funcionales, ya que por su parte el resolver el problema manifiesta la tendencia y capacidad de poder afrontar el problema de manera directa; y el segundo de referencia hacia los otros, refleja el hecho de poder compartir preocupaciones propias con el entorno con la finalidad de poder buscar soporte en este. Pero así como hay estilos funcionales, también existe la presencia de estilos no productivos, como es el caso del tercer grupo, pues las estrategias pertenecientes a este no permiten encontrar a la persona una solución idónea para su problema, llevándolo casi a la fuerza a la evitación de este (Solís & Vidal, 2006).

Por su parte Lazarus y Folkman (1984), fueron los que englobaron en dos grandes grupos los estilos de afrontamiento, como ya se mencionó anteriormente, estos estaban dirigidos por un lado al problema en sí mismo y por el otro centrado únicamente en la emoción que provoca dicho estresor. Y para poder entenderlos mejor; el primero, el afrontamiento centrado en el problema tiene por objetivo la resolución del problema, pudiendo inclusive hacer uso de la modificación del ambiente o herramientas que contrarresten la sensación estresante del momento, como puede ser la búsqueda de soluciones alternativas. Es necesario en este punto resaltar 2 cosas, por un lado el afrontamiento dirigido al problema apunta a un objetivo, un proceso dirigido principalmente al entorno, mientras que por otro lado el afrontamiento dirigido a la resolución del problema, haría referencia a las estrategias que el sujeto va idealizando o planeando para dicha resolución siendo algo más interno.

Lazarus y Folkman (1984) también hacen referencia a que estas estrategias centradas en el problema se dividirán en dos, Afrontamiento activo y Afrontamiento demorado, refiriéndose al primero como la serie de pasos a darse para resolver el problema involucrándose una acción directa y aumentando los esfuerzos por parte de la persona, mientras que el segundo hace referencia a encontrar el momento adecuado para dar solución al problema evitando actuar de manera prematura. De igual forma, pero en

relación al afrontamiento centrado en las emociones tendrá la función orientada a la regulación de las emociones producto del suceso estresante, pudiendo hacer uso de estrategias como reevaluación cognitiva o simplemente dejando de lado dicha situación e ignorando el problema.

Por su parte, según Di-Colloredo, Aparicio y Moreno (2007), las estrategias de afrontamiento dirigidas a la emoción serían más frecuentes cuando después de evaluar la situación problemática el sujeto percibe que no puede hacer mucho para cambiar las variables que producen dicha situación estresante. Sin embargo, la estrategia de afrontamiento dirigido al problema es mucho más utilizada cuando el sujeto concluye que las variables que ocasionan el malestar están sujetas al cambio o pueden ser modificadas.

No obstante, dicho todo lo anterior, en esta ocasión el presente trabajo de investigación se enfocará en los estudios realizados por Solis y Vidal (2006) y Mikkelsen (2009), basados en Frydenberg (1991), quienes mencionan 18 estrategias agrupadas en tres estilos de afrontamiento:

2.2.4.1 ESTILO DIRIGIDO A LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Este estilo se caracteriza por diversos esfuerzos que tiene el adolescente en resolver las dificultades que se le presentan, conservando una postura positiva, esperanzadora y colectivamente interconectada. Comprende, entonces, seis estrategias:

- ❖ Enfocarse en solucionar el problema: Este método tiene como finalidad el solucionar un problema, analizando a este de forma sistemática y ordenada, para luego pasar a evaluar las distintas opciones que se presenten como alternativas de solución.
- ❖ Buscar diversiones relajantes: Esta estrategia se caracteriza por la búsqueda de actividades de ocio y relajantes, como oír música, leer un libro, ver televisión, tocar un instrumento, etc; claro que esto dependerá de lo que cada adolescente considere relajante para cada uno.

- ❖ Distracción física: Se refiere a la dedicación que da la persona a las tareas que requieren un esfuerzo físico, como los deportes en general, tener un cuidado especial con el aspecto físico, entre otras; con la finalidad de mantenerse distraído y despejar la mente por un momento del problema por el cual se esté pasando.
- ❖ Fijarse en lo positivo: Hace referencia a la capacidad que la persona o adolescente tiene para lograr una visión positiva y optimista en todas las situaciones presentes, por más problemáticas que lleguen a ser, existiendo una tendencia a ver el lado positivo de las cosas y considerarse afortunado por lo que le sucede.
- ❖ Esforzarse y tener éxito: Esta estrategia comprenderá comportamientos que manifiesten la responsabilidad, la aspiración y el esfuerzo que tiene la persona con respecto a lo que desea conseguir. Abarcan también las conductas de trabajo e implicación personal.
- ❖ Invertir en amigos íntimo: La estrategia va referida al esfuerzo que tiene la persona para buscar relaciones personales íntimas y duraderas, para poder considerarlo cada vez que se acontezca un problema.
- ❖ Buscar pertenencia: Referido a la relevancia y valoración que le dan las personas, en este caso adolescentes, en mantener buenas y duraderas relaciones con los demás y, más concretamente, por la imagen que los demás tienen de ellos, tratando de generar una que sea adecuada ante los demás.

2.2.4.2 ESTILO DIRIGIDO AL VÍNCULO CON LOS DEMÁS O REFERENCIA A OTROS

Implica un gran intento de los adolescentes por enfrentar sus problemas pero acudiendo en primera instancia a los demás pidiendo apoyo y solicitando los recursos de otros para ello, pudiendo ser sus pares o amigos, docentes, profesionales, padres; otra de las características de este estilo de afrontamiento es que el adolescente prefiere recurrir a su entorno sin antes intentarlo por sí mismo y generalmente esto se debe por temor a asumir la responsabilidad de sus actos, sabiendo que si comete un error, el error será de la persona a la cual recurrió o no de él (Mikkelsen, 2009).

Este segundo grupo de estilos de afrontamiento está conformado por cuatro estrategias:

- ❖ **Buscar apoyo espiritual:** La estrategia se basa en que el adolescente tiene la inclinación a la vida religiosa, ya sea por distintos medios, como la oración el, el ser devoto, tener fe en el líder espiritual o Dios, entre otros, para la resolución de sus conflictos.
- ❖ **Buscar ayuda profesional:** Esta estrategia se basa en la búsqueda de la opinión de un profesional que tenga más experiencia que el propio adolescente, para la resolución de su problema sean maestros o consejeros.
- ❖ **Buscar apoyo social:** Hace referencia a que el adolescente va a sentirse con la necesidad de querer expresar lo que siente en ese momento con otras personas y de este modo obtener el apoyo necesario para resolver el problema. Esta estrategia va a permitir que las personas compartan y comuniquen sus dificultades, sean pequeñas o grandes, y buscar el sustento y acompañamiento de personas que de repente hayan pasado por lo mismo o quizás no, pero que si puedan aportar para la solución de dichos problemas.
- ❖ **Acción social:** Con esta estrategia se busca que otros individuos tengan conocimiento acerca del conflicto, de repente por experiencia de cada uno o de manera indirecta, y de este modo procurar ayuda mediante la redacción de solicitudes o planificando diversas reuniones, en las cuales se lleve a cabo la comunicación y expresión del problema por el cual se esté pasando para poder llegar a una retroalimentación entre la persona del problema y el entorno que escucha, sugiriendo así alternativas de solución óptimas para el conflicto.

2.2.4.3 ESTILO IMPRODUCTIVO O AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO

Este tipo de estilo, como menciona su propio nombre no es productivo para la resolución de los problemas de los adolescentes. Se asocia a una incapacidad para afrontar los problemas e incluye estrategias de evitación. No lleva a la solución del problema en sí mismo, pero al menos lo alivia en lo más básico (Mikkelsen, 2009).

Se manifiesta en siete estrategias:

- ❖ Hacerse ilusiones: La estrategia se basa en la esperanza que tiene cada persona, es decir, anticipándose a un resultado positivo teniendo altas expectativas acerca de un resultado favorable y con un final feliz.
- ❖ Falta de afrontamiento o no afrontamiento: Se refleja la incapacidad que tiene cada individuo por dar cara a la situación conflictiva y su propensión a padecer de síntomas psicosomáticos para continuar evitándolo.
- ❖ Reducción de la tensión: Con esta estrategia se refleja la tentativa de relajarse y procurar de este modo sentirse calmado, buscando diferentes medios para ello.
- ❖ Ignorar el problema: Se refleja un esfuerzo consciente que realiza el adolescente por negar el problema o desatenderse de él, así no tendría que enfrentarse a algo que cree no poder.
- ❖ Auto inculparse: En este se incluye conductas que indican que la persona se ve como responsables de los problemas o preocupaciones que tienen, por tanto no encuentra soluciones a ello.
- ❖ Preocuparse: Esta estrategia se caracteriza por elementos que indican temor por el futuro en términos generales o, más en concreto, preocupación por la felicidad futura. Es parte de los afrontamientos no productivos pues frena el buscar una solución adecuada.
- ❖ Reservarlo para sí: En esta estrategia la persona o adolescente muestra que huye de los demás y no desea que conozcan sus problemas, no confía y guarda sus cosas para él. Se guarda los sentimientos él mismo.

Dicho todo lo anterior, cabe resaltar que, por su parte dichos autores Solis y Vidal (2006) y Mikkelsen (2009), obtuvieron que las estudiantes tienden a emplear estrategias de referencia a los otros como Búsqueda de apoyo social (As) o Invertir en amigos íntimos (Ai) y no funcionales como Hacerse ilusiones (Hi), Reducción de la tensión (Rt) y Preocuparse (Pr) en mayor medida que los hombres, quienes a su vez utilizan la Distracción física (Fi), considerada como funcional y una no productiva como Ignorar el problema (Ip).

No obstante, para Alcoster (2012), las estrategias de afrontamiento en los adolescentes parecen ser resultado de aprendizajes realizados en experiencias anteriores, que constituyen un estilo de afrontamiento individual, las cuales determinan las estrategias situacionales.

Por otro lado, Frydenberg y Lewis (1993a) quienes evalúan a 191 estudiantes de un instituto pre universitario la ciudad de La Habana resaltan entre sus resultados la búsqueda de Apoyo Espiritual como la estrategia usada por la media, y la estrategia referida a la Acción Social siendo la menos utilizada por los adolescentes.

CAPÍTULO 3

METODOLOGÍA

4.1. TIPO Y DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

Estudio de tipo No Experimental en su forma de Investigación Transaccional Correlacional, ya que intenta medir el grado de relación entre satisfacción vital y el afrontamiento, sin la manipulación de las variables implicadas (Hernández, Fernández & Baptista, 2014).

Así mismo en cuanto al nivel de investigación es:

- Relacional, porque en el estudio se ha pretendido hallar si hay o no relación entre las variables Satisfacción con la vida y Estilos de afrontamiento;
- Descriptivo, porque en el estudio se ha pretendido describir las variables ya antes mencionadas;
- Comparativo, porque en el estudio se hacen comparaciones de dichas variables respecto al sexo, la edad y la Institución educativa del adolescente; y

4.2. VARIABLES

- Variable 1: Satisfacción con la vida.
- Variable 2: Estilos de afrontamiento.

4.3. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Variable Independiente 1: Satisfacción con la vida

Variable	Factores	Ítems
Satisfacción con la vida (SWLS)	Factor 1	1,2,3,4,5

Variable independiente 2: Estrategias de afrontamiento en adolescentes

Variable	Estilo	Estrategia	Ítems
Estrategias de afrontamiento en adolescentes ACS	Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	Buscar diversiones relajantes (Dr)	17, 35, 53
		Distracción física (Fi)	18, 36, 54
		Fijarse en lo positivo (Po)	15, 33, 51, 69
		Concentrarse en resolver el problema (Rp)	2, 20, 38, 56, 72
		Esforzarse y tener éxito (Es)	3, 21, 39, 57, 73
	Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)	Buscar ayuda profesional (Ap)	16, 34, 52, 70
		Invertir en amigos íntimos (Ai)	5, 23, 41, 59, 75
		Buscar apoyo social (As)	1, 19, 37, 55, 71
	Estilo improductivo (EI)	Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	8, 26, 44, 62, 78
		Hacerse ilusiones (Hi)	7, 25, 43, 61, 77
		Ignorar el problema (Ip)	11, 29, 47, 65
		Preocuparse (Pr)	4, 22, 40, 58, 74

4.4. POBLACIÓN Y MUESTRA

La población estudiada corresponde a adolescentes de ambos géneros residentes de la ciudad de Arequipa, y basada en la teoría de límite central; la cual nos indica que si la muestra que está siendo estudiada es lo bastante grande $n \geq 30$, seguirá aproximadamente una distribución normal; es decir, las medias muestrales coinciden con la media de la población, apuntando así en el valor de interés, de igual forma pasa con la varianza, tendiendo así a una distribución gaussiana (Alvarado & Batanero, 2008), dicha población es aleatoria e independiente.

La muestra está conformada por los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de Instituciones Educativas Públicas de la ciudad de Arequipa, considerando instituciones de varones, mujeres y mixto; los cuales se representan en la Tabla 1.

Tabla 1

Distribución de frecuencias de la población estudiantes del cuarto y quinto de secundaria

Instituciones Educativas	Grados	
	4to fi	5to fi
Independencia Americana	86	77
Manuel Muñoz Najar	95	84
Micaela Bastidas	102	98
Juana Cervantes	165	35
San Martín de Socabaya	66	64
Total	514	358

4.5. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

La técnica para la recolección de datos se ha dado a partir de la aplicación de dos instrumentos:

INSTRUMENTO 1:

Nombre: Escala de Afrontamiento para Adolescentes ACS

Nombre: Original: Adolescent Coping Scale.

Autores: Frydenberg, E. y Lewis, R. (1996)

Procedencia: El consejo australiano para la Educación Educativa.

Adaptación: Huamani (2016)

Ámbito de aplicación: adolescentes de 12 a 18 años

Duración: 10 a 15 minutos

Descripción: El ACS es un inventario de autoinforme compuesto por 80 elementos, uno abierto y 79 de tipo cerrado, que se puntúan mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos que abarca desde "No se me ocurre nunca o no lo hago" (puntuación 1), hasta "Me ocurre o lo hago con mucha frecuencia" (puntuación 5). El último elemento es una pregunta abierta acerca de otras estrategias que utiliza el adolescente para enfrentarse a

sus problemas. Tiene dos formas de aplicación (general y específica) que difieren sólo en la consigna. En el ACS-forma general se le pide al sujeto que diga, en general lo que suele hacer para enfrentar los problemas o dificultades. En la forma específica, se le pide que describa su preocupación principal y responda los ítems de acuerdo a esta.

No obstante, para la presente investigación se optó por utilizar el instrumento adaptado y validado por Huamani (2016); el cual también se le realizó un análisis factorial confirmatorio, es por eso que no cuenta con las mismas estrategias al original, debido a que se eliminaron por no contar con cargas factoriales fuertes, quedando de la siguiente manera:

Dimensiones que mide:

- a) Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)
 - *Buscar diversiones relajantes (Dr)*: Ítems: 17, 35, 53.
 - *Esforzarse y tener éxito (Es)*: Ítems: 3, 21, 39, 57, 73.
 - *Distracción física (Fi)*: Ítems: 18, 36, 54.
 - *Fijarse en lo positivo (Po)*: Ítems: 15, 33, 51, 69.
 - *Concentrarse en resolver el problema (Rp)*: Ítems. 2, 20, 38, 56, 72.

- b) Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)
 - *Invertir en amigos íntimos (Ai)*: Ítems: 5, 23, 41, 59, 75.
 - *Buscar ayuda profesional (Ap)*: Ítems: 16, 34, 52, 70.
 - *Buscar apoyo social (As)*: Ítems: 1, 19, 37, 55, 71.

- c) Estilo improductivo (EI)
 - *Hacerse ilusiones (Hi)*: Ítems: 7, 25, 43, 61, 77.
 - *Ignorar el problema (Ip)*: Ítems: 11, 29, 47, 65.
 - *Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)*: Ítems: 8, 26, 44, 62, 78.
 - *Preocuparse (Pr)*: Ítems: 4, 22, 40, 58, 74.

Validez y confiabilidad: la prueba presenta correlaciones ítem-test con valores superiores a .5 y tiene una estructura factorial de tres componentes, tal y como lo propone el autor. Además, tiene un índice de consistencia interna para cada estilo de afrontamiento está dentro de los valores aceptables: .849, .664, .745. Por tanto, la prueba es válida y confiable.

INSTRUMENTO 2:

Nombre: Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS)

Autores: Diener, Emmons, Larsen y Griffin (1985).

Adaptación: Atienza, Pons, Balaguer y García-Merita (2000).

Nº de ítems: 5

Tiempo aproximado de aplicación: 3-4 minutos.

Población a la que va dirigida: A partir de los 11 años.

Descripción del instrumento: La Escala de Satisfacción con la Vida fue elaborada por Diener et al. (1985), con la finalidad de poder evaluar el grado de satisfacción global con la vida que presentan las personas; dicho instrumento es una escala de tipo Likert que cuenta con cinco ítems y siete opciones de respuesta, que va desde Totalmente de Acuerdo hasta Totalmente en Desacuerdo, siendo el puntaje mínimo 5 y el máximo 35.

Sin embargo; para la presente investigación se optó por utilizar el instrumento en una versión adaptada al español, más sencilla y rápida de responder, llevada a cabo por Atienza et al. (2000), el cual consta también de una escala tipo Likert que cuenta con cinco ítems y cinco posibilidades de respuesta, reducción que se le hizo a la escala original; siendo el puntaje mínimo 5 y el máximo 25.

Asimismo, los criterios de corrección fueron los siguientes:

- De 5 a 9: Persona muy insatisfecha.
- De 10 a 14: Persona insatisfecha.
- Puntaje 15: punto neutral de la escala.
- De 16 a 20: Persona satisfecha.
- De 21 a 25: Persona muy satisfecha.

Validez y confiabilidad: La prueba presenta correlaciones ítem-test con valores superiores a .5 y tiene una estructura factorial de tres dimensiones, tal y como lo proponen los autores. Además, tiene un índice de consistencia interna por medio de la prueba Alfa de Cronbach de: .778. Por tanto, la prueba es válida y confiable.

4.6. PROCEDIMIENTO

Una vez presentado y aprobado el proyecto de tesis, se procedió a la elaboración de todo el material que se utilizó durante la investigación, para poder así llevar a cabo la aplicación de los cuestionarios correspondientes, por lo cual previamente, si bien no se solicitó los permisos correspondientes a los padres, por ser menores de edad, si se solicitó la autorización correspondiente a los directores de los distintos centros educativos, ya que acorde al código ético de Belmont, toda investigación debe velar por la protección de los sujetos humanos de investigación (Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento U.S.A., 1979). Y en este caso si bien la población constaba de adolescentes se optó por solicitar los permisos correspondientes a las autoridades más cercanos a ellos en su entorno educativo, en este caso los directores; es así que se les paso a explicar el objetivo del estudio; para luego, una vez aceptado proceder a pedir los permisos y el tiempo necesario a los profesores de cada grado, coordinando así la fecha y el horario correspondiente que se otorgaría a la aplicación de cuestionarios.

Finalmente, de manera previa y concisa, se pasó a explicar a los alumnos que son parte de nuestra población, el objetivo de nuestro estudio; así mismo, haciendo mención de la confidencialidad de los resultados e invitándolos a participar de manera voluntaria.

4.7. TÉCNICAS PARA PROCESAR DATOS

Una vez obtenidos los resultados se procedió a trabajar con el Programa SPSS versión 19.0; donde se llevó a cabo el procesamiento estadístico de todos los datos obtenidos.

Asimismo se optó por utilizar dentro de las pruebas paramétricas, en primer lugar las medidas de tendencia central, con la finalidad de obtener el lugar en el cual se ubica el elemento promedio del grupo; luego la prueba t de student para poder comparar dos variables como fueron el sexo de los estudiantes; asimismo se utilizó la prueba ANOVA, con el fin de comparar más de dos variables, como fue el caso de las edades de los estudiantes y de los colegios, de puros varones, puras señoritas y mixtos, de la mano se trabajó con la Prueba Post hoc de Duncan para poder analizar las diferencias que estaban presentes; finalmente se utilizó la correlación de Pearson con el objetivo de relacionar las variables en estudio y obtener el nivel de significancia.

CAPÍTULO 4

RESULTADOS

En base a los instrumentos aplicados, se obtuvieron diversos resultados, los cuales representan los objetivos de la presente investigación; dándose a conocer en las siguientes tablas:

5.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

Tabla 2

Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)

		Satisfacción por la vida
Buscar diversiones relajantes (Dr)	r	,233**
	p valor	.000
Distracción física (Fi)	r	,170**
	p valor	.000
Fijarse en lo positivo (Po)	r	,202**
	p valor	.000
Concentrarse en lo resolver problemas (Rp)	r	,264**
	p valor	.000
Esforzarse y tener éxito (Es)	r	,288**
	p valor	.000
Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	r	,325**
	p valor	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Al relacionar las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP) con la Satisfacción por la Vida (SWLS) en adolescentes, se observan correlaciones positivas significativas (Hernández, et al., 2014). Siendo las relaciones de nivel bajo en las estrategias: Buscar diversiones relajantes (Dr), Distracción física (Fi), Fijarse en lo positivo (Po); y de nivel medio en las estrategias: Concentrarse en lo resolver problemas (Rp) y Esforzarse y tener éxito (Es).

Tabla 3

Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)

		Satisfacción por la vida
Busca ayuda profesional (Ap)	r	,346**
	p valor	.000
Invertir en amigos íntimos (Ai)	r	,252**
	p valor	.000
Buscar apoyo social (As)	r	,314**
	p valor	.000
Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)	r	,378**
	p valor	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

Al relacionar las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD) con la Satisfacción por la Vida (SWLS) en adolescentes, se observan correlaciones positivas significativas (Hernández, et al., 2014). Siendo la relación de nivel bajo con la estrategia Invertir en amigos íntimos (Ai); y de nivel medio en las estrategias: Busca ayuda profesional (Ap) y Buscar apoyo social (As).

Tabla 4*Correlaciones entre las estrategias de afrontamiento y el Estilo improductivo (EI)*

		Satisfacción por la vida
Hacerse ilusiones (Hi)	r	,118**
	p valor	.000
Falta de Afrontamiento o no afrontamiento (Na)	r	.023
	p valor	.500
Ignorar el problema (Ip)	r	,075*
	p valor	.027
Preocuparse (Pr)	r	,227**
	p valor	.000
Estilo Improductivo (EI)	r	,178**
	p valor	.000

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (2 colas).

* . La correlación es significativa en el nivel 0,05 (2 colas).

Al relacionar las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo improductivo (EI) con la Satisfacción por la Vida (SWLS) en adolescentes, se observan correlaciones positivas significativas (Hernández, et al., 2014); con las estrategias Hacerse ilusiones (Hi), Preocuparse (Pr) e Ignorar el problema (Ip), sin embargo, no existe relación significativa con la estrategia de Falta de Afrontamiento o no afrontamiento (Na).

Asimismo las relaciones de nivel bajo están presentes en las estrategias: Hacerse ilusiones (Hi), Ignorar el problema (Ip) y Preocuparse (Pr).

Tabla 5*Satisfacción con la Vida (SWLS)*

Estadísticos	Satisfacción por la vida (SWLS)
Media	18.66
Mediana	19.09
Desviación estándar	4.52
Mínimo	5.19
Máximo	25.97
Percentil 25	15.81
Percentil 75	22.02

En el análisis de estadística descriptiva de la variable satisfacción con la vida, se aprecia que el 50% evidencia puntuaciones que se ubican entre 15.81 y 22.02; siendo la mediana 19.09, según la medida de tendencia central; es decir la población en su conjunto tiende a estar satisfecho con su vida.

SWLS AGRUPADO

CATEGORIA	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Muy insatisfecha	44	5,0%
Insatisfecha	125	14,3%
Neutral	77	8,8%
Satisfecha	363	41,6%
Muy satisfecha	263	30,2%
Total	872	100,0%

De igual forma, en cuanto a la interpretación hecha por dimensiones se puede apreciar que el 71.8% de la población se encuentra en un rango de satisfecha y muy satisfecha, el 8,8% en un rango neutral y el 19.3% en un rango de insatisfecha y muy insatisfecha.

Tabla 6*Estilos de afrontamiento en adolescentes*

Estadísticos	Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)	Estilo improductivo (EI)
Media	62.66	46.74	55.06
Mediana	63.00	47.00	55.00
Proporción	0.660	0.677	0.655
Desviación estándar	12.24	8.82	8.37
Mínimo	21	16	26
Máximo	95	69	84
Percentil 25	55.00	41.00	50.00
Percentil 75	71.00	53.00	61.00

En lo concerniente a los Estilos de afrontamiento a los cuales recurren más los adolescentes son, en primera instancia al Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD), seguido del Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP), dejando como última alternativa al Estilo improductivo (EI).

Tabla 7

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP)

Estadísticos	Buscar diversiones relajantes (Dr)	Distracción física (Fi)	Fijarse en lo positivo (Po)	Esforzarse y tener éxito (Es)	Concentrarse en resolver los problemas (Rp)
Media	8.03	10.64	12.14	17.03	14.82
Mediana	8.00	11.00	12.00	17.00	15.00
Proporción	0.54	0.71	0.61	0.68	0.59
Desviación estándar	3.16	2.54	3.32	3.71	4.07
Mínimo	3	3	4	5	5
Máximo	15	15	20	25	25
Percentil 25	5.25	9.00	10.00	15.00	12.00
Percentil 75	10.00	12.00	14.00	20.00	18.00

Los resultados indican que de las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido la Resolución de Problemas, lo que utilizan como primera opción los adolescentes es la Distracción Física (Fi), seguido de Esforzarse y tener éxito (Es), para luego Fijarse en lo positivo (Fi), utilizando en cuarto lugar la estrategia Concentrarse en resolver los problemas (Rp), para finalmente optar por Buscar diversiones relajantes (Dr).

Tabla 8

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD)

Estadísticos	Busca ayuda profesional (Ap)	Invertir en amigos íntimos (Ai)	Buscar apoyo social (As)
Media	13.85	17.46	15.42
Mediana	14.00	18.00	16.00
Proporción	0.69	0.70	0.62
Desviación estándar	3.16	3.72	4.14
Mínimo	4	6	5
Máximo	20	25	25
Percentil 25	12.00	15.00	13.00
Percentil 75	16.00	20.00	18.00

Los resultados indican que de las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido la Relación con los Demás, los adolescentes suelen recurrir con mayor frecuencia al Invertir en amigos íntimos (Ai), para luego considerar el Buscar ayuda profesional (Ap) y finalmente recurrir a la Búsqueda de apoyo social (As).

Tabla 9*Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI)*

Estadísticos	Hacerse ilusiones (Hi)	Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	Ignorar el problema (Ip)	Preocuparse (Pr)
Media	15.58	12.93	7.89	18.66
Mediana	16.00	13.00	8.00	19.00
Proporción	0.62	0.52	0.39	0.75
Desviación estándar	3.73	3.22	3.02	3.31
Mínimo	5	5	4	5
Máximo	25	25	20	25
Percentil 25	13.00	11.00	6.00	17.00
Percentil 75	18.00	15.00	10.00	21.00

Los resultados muestran que, de las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo improductivo, los jóvenes suelen hacer uso principalmente del Preocuparse (Pr), para luego considerar el Hacerse ilusiones (Hi).

Tabla 10*Satisfacción con la Vida (SWLS), según sexo*

	Sexo	N	Media	Desviación estándar	Prueba T para muestras independientes p
Satisfacción con la Vida (SWLS)	Varón	409	18.99	4.07	.041
	Mujer	463	18.37	4.86	

La satisfacción con la vida muestra diferencias según sexo, así pues, al realizar la evaluación global de la vida actual, son los varones quienes perciben de modo más positivo sus circunstancias actuales en conjunto.

Tabla 11*Satisfacción con la Vida (SWLS), según edad*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Satisfacción con la Vida (SWLS)	Entre grupos	235.338	4	58.834	2.911	.021
	Dentro de grupos	17524.959	867	20.213		
	Total	17760.297	871			

La satisfacción con la vida según edad muestra diferencias estadísticamente significativas, por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en el siguiente subconjunto.

Subconjunto homogéneo

	Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	17	62	16,6129	
	15	367	17,8583	
	16	350	17,9143	
	14	85	18,6353	18,6353
	18	8		20,6250
	Sig.		,089	,067

La satisfacción la vida manifiesta diferencias según edad, donde los estudiantes que tienen 18 años evidencian mayor satisfacción con la vida que los estudiantes de 15, 16 y 17 años. Así pues, se podría afirmar que al alcanzar la mayoría de edad se realiza una evaluación más positiva de la vida en términos generales.

Tabla 12*Satisfacción con la Vida (SWLS), según Institución Educativa*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Satisfacción con la Vida (SWLS)	Entre grupos	118.399	4	29.600	1.455	.214
	Dentro de grupos	17641.898	867	20.348		
	Total	17760.297	871			

La satisfacción con la vida según institución educativa no manifiesta diferencias estadísticamente significativas, es decir, el pertenecer a instituciones de varones, de mujeres o mixtas no muestra diferencias en la evaluación que hacen los alumnos de su vida en términos generales.

Tabla 13*Estilos de afrontamiento en adolescentes, según sexo*

	Sexo	N	Media	Desviación estándar	Prueba T para muestras indep. p
Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	Varón	409	62.45	11.69	,626
	Mujer	463	62.85	12.71	
Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)	Varón	409	47.62	8.37	,005
	Mujer	463	45.96	9.13	
Estilo improductivo (EI)	Varón	409	55.30	8.11	,440
	Mujer	463	54.86	8.59	

Al analizar los estilos de afrontamiento en adolescentes según sexo, se identifica que solo el Estilo dirigido a la Relación con los Demás (ERD) manifiesta diferencias estadísticamente significativas, así pues, los varones realizan mayores esfuerzos por enfrentar sus problemas acudiendo a los demás, pidiendo apoyo y acudiendo a los recursos de otros para ellos, pudiendo ser sus pares o amigos, docentes, profesionales, padres o deidades.

Tabla 14*Estilos de afrontamiento en adolescentes, según edad*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	Entre grupos	1349.477	4	337.369	2.266	.060
	Dentro de grupos	129091.073	867	148.894		
	Total	130440.549	871			
Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)	Entre grupos	461.777	4	115.444	1.488	.204
	Dentro de grupos	67265.557	867	77.584		
	Total	67727.335	871			
Estilo improductivo (EI)	Entre grupos	798.903	4	199.726	2.879	.022
	Dentro de grupos	60154.628	867	69.383		
	Total	60953.531	871			

Los Estilos de afrontamiento en adolescentes según edad muestran diferencias estadísticamente significativas, por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en el siguiente subconjunto.

Subconjunto homogéneo

EI				
	Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	18	8	48,8750	52,9194
	17	62	52,9194	54,0118
	14	85		55,3171
	16	350		55,5613
	15	367		55,256
	Sig.	8	,054	52,9194

Al analizar los estilos de afrontamiento en adolescentes según edad, se evidencia que el Estilo Improductivo (EI) manifiesta diferencias estadísticamente significativas; donde los más jóvenes (15 y 16 años) manifiestan mayor incapacidad para enfrentar el problema, haciendo uso de estrategias evitativas las cuales sirven de alivio temporal a sus problemas.

Tabla 15*Estilos de afrontamiento en adolescentes, según Institución educativa*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP)	Entre grupos	137.263	4	34.316		
	Dentro de grupos	130303.286	867	150.292	.228	.923
	Total	130440.549	871			
Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD)	Entre grupos	952.638	4	238.160		
	Dentro de grupos	66774.697	867	77.018	3.092	.015
	Total	67727.335	871			
Estilo improductivo (EI)	Entre grupos	816.181	4	204.045		
	Dentro de grupos	60137.350	867	69.363	2.942	.020
	Total	60953.531	871			

Los Estilos de afrontamiento en adolescentes según Institución educativa muestran diferencias estadísticamente significativas, por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en los siguientes subconjuntos.

Subconjuntos homogéneos

ERD

	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	Mujeres	400	45,6800	
	Mixto	130	47,1923	47,1923
	Varones	342		47,7982
	Sig.		,066	,460

EI

	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	Mujeres	400	54,3825	
	Varones	342	55,2661	55,2661
	Mixto	130		56,6231
	Sig.		,258	,082

Al analizar los estilos de afrontamiento en adolescentes, según Institución Educativa se observa que los alumnos de colegios de varones hacen mayores esfuerzos por solucionar sus problemas acudiendo a otras personas para pedir ayuda (Estilo dirigido a la relación con los Demás); así también, los alumnos de colegios mixtos prefieren no enfrentar el problema, buscando alivio momentáneo a través de estrategias de evitación (Estilo Improductivo).

Tabla 16

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), según género

	Sexo	N	Media	Desv. Típ.	Prueba T para muestras independientes
					p
Buscar diversiones relajantes (Dr)	Varón	409	8.04	3.04	0,918
	Mujer	463	8.02	3.26	
Distracción física (Fi)	Varón	409	11.16	2.40	.000
	Mujer	463	10.19	2.59	
Fijarse en lo positivo (Po)	Varón	409	11.51	3.32	.000
	Mujer	463	12.70	3.22	
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Varón	409	14.86	3.80	.824
	Mujer	463	14.79	4.31	
Esforzarse y tener éxito (Es)	Varón	409	16.89	3,47	.287
	Mujer	463	17.15	3.90	

Acorde a los resultados, obtenidos se resalta que de las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido a la Resolución de Problemas según el género, son los varones quienes utilizan con mayor frecuencia la Distracción Física (Fi), el deporte, el esfuerzo físico, la dedicación a mantenerse en forma para afrontar situaciones problemáticas; del mismo modo las mujeres recurren a Fijarse en lo Positivo (Po) de las situaciones y pensar positivamente.

Tabla 17

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), según edad

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Buscar diversiones relajantes (Dr)	Entre grupos	69.014	4	17.253	1.735	.140
	Dentro de grupos	8624.211	867	9.947		
	Total	8693.225	871			
Distracción física (Fi)	Entre grupos	72.526	4	18.131	2.825	.024
	Dentro de grupos	5565.268	867	6.419		
	Total	5637.794	871			
Fijarse en lo positivo (Po)	Entre grupos	146.617	4	36.654	3.368	.010
	Dentro de grupos	9434.869	867	10.882		
	Total	9581.486	871			
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Entre grupos	149.499	4	37.375	2.265	.061
	Dentro de grupos	14305.304	867	16.500		
	Total	14454.803	871			
Esforzarse y tener éxito (Es)	Entre grupos	39.639	4	9.910	.720	.578
	Dentro de grupos	11926.645	867	13.756		
	Total	11966.283	871			

Las Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas según edad muestran diferencias estadísticamente significativas, por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en los siguientes subconjuntos.

Subconjuntos homogéneos

Fi

	Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	18	8	8,6250	
	14	85		10,0706
	17	62		10,5484
	15	367		10,6676
	16	350		10,8229
	Sig.		1.000	,289

Po

	Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	18	8	10,2500	
	17	62	10,8710	10,8710
	16	350		12,1943
	15	367		12,2480
	14	85		12,5294
	Sig.		,455	,068

Acorde a los resultados obtenidos, se resalta que de las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido a la Resolución de Problemas según edad son los adolescentes más jóvenes (15 y 16 años) quienes recurren con mayor frecuencia a la Distracción Física (Fi), como el deporte, el esfuerzo físico y la dedicación a mantenerse en forma, al mismo tiempo que procuran Fijarse en lo Positivo (Po) de las situaciones y pensar positivamente; la utilización de dichas estrategias disminuye a medida que avanza la edad.

Tabla 18

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), según Institución Educativa

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Buscar diversiones relajantes (Dr)	Entre grupos	64.987	4	16.247	1.633	.164
	Dentro de grupos	8628.238	867	9.952		
	Total	8693.225	871			
Distracción física (Fi)	Entre grupos	292.825	4	73.206	11.875	.000
	Dentro de grupos	5344.968	867	6.165		
	Total	5637.794	871			
Fijarse en lo positivo (Po)	Entre grupos	380.097	4	95.024	8.954	.000
	Dentro de grupos	9201.389	867	10.613		
	Total	9581.486	871			
Concentrarse en resolver el problema (Rp)	Entre grupos	49.429	4	12.357	.744	.562
	Dentro de grupos	14405.374	867	16.615		
	Total	14454.803	871			
Esforzarse y tener éxito (Es)	Entre grupos	21.305	4	5.326	.387	.818
	Dentro de grupos	11944.978	867	13.777		
	Total	11966.283	871			

Las Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Resolución de Problemas según Institución Educativa muestran diferencias estadísticamente significativas en la estrategia Distracción física (Fi) y Fijarse en lo positivo (Po), por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en los siguientes subconjuntos.

Subconjuntos homogéneos

Fi				
	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	Mujeres	400	10,0500	
	Mixto	130		10,8385
	Varones	342		11,2661
	Sig.		1,000	,066

Po					
	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05		
			1	2	3
Duncan	Varones	342	11.4298		
	Mixto	130		12,0308	
	Mujeres	400			12,7775
	Sig.		1,000	1,000	1,000

Acorde a los resultados obtenidos, se resalta que de las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido a la Resolución de Problemas, según Institución Educativa, son los alumnos pertenecientes a colegios de varones, utilizan con mayor frecuencia la estrategia Distracción física (Fi) a diferencia de las alumnas que estudian en colegios de señoritas, quienes generalmente optan por Fijarse en lo positivo (Po) como estrategia de solución de problemas basados en la resolución de problemas.

Tabla 19

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD), según sexo

	Sexo	N	Media	Desviación estándar	Prueba T para muestras independientes
					p
Buscar ayuda profesional (Ap)	Varón	409	14.00	3.07	,205
	Mujer	463	13.73	3.23	
Invertir en amigos íntimos (Ai)	Varón	409	17.38	3.61	,554
	Mujer	463	17.53	3.83	
Buscar apoyo social (As)	Varón	409	16.24	3.81	,000
	Mujer	463	14.70	4.29	

En lo concerniente a las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido a la Relación con los Demás según sexo, se evidencia que los varones optan como estrategia de solución de problemas basado en la relación con los demás en Buscar Apoyo Social (As), es decir, compartir el problema que tienen con otras personas y buscar así apoyo para su resolución.

Tabla 20

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD), según edad

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Buscar ayuda profesional (Ap)	Entre grupos	23.687	4	5.922		
	Dentro de grupos	8669.524	867	9.999	.592	.668
	Total	8693.211	871			
Invertir en amigos íntimos (Ai)	Entre grupos	65.982	4	16.496		
	Dentro de grupos	12018.844	867	13.863	1.190	.314
	Total	12084.826	871			
Buscar apoyo social (As)	Entre grupos	79.592	4	19.898		
	Dentro de grupos	14852.789	867	17.131	1.161	.326
	Total	14932.381	871			

En relación a las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido a la Relación con los Demás, según las edades de 15, 16, 17 y 18 años, no se evidencian diferencias estadísticamente significativas, es decir, tanto los más jóvenes como los de mayor edad recurren a dichas estrategias indistintamente.

Tabla 21

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás (ERD), según Institución Educativa

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Buscar ayuda profesional (Ap)	Entre grupos	52.767	4	13.192	1.324	.259
	Dentro de grupos	8640.444	867	9.966		
	Total	8693.211	871			
Invertir en amigos íntimos (Ai)	Entre grupos	18.365	4	4.591	.330	.858
	Dentro de grupos	12066.461	867	13.917		
	Total	12084.826	871			
Buscar apoyo social (As)	Entre grupos	652.406	4	163.101	9.903	.000
	Dentro de grupos	14279.975	867	16.471		
	Total	14932.381	871			

Las Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Dirigido a la Relación con los Demás según Institución Educativa muestran diferencias estadísticamente significativas en la estrategia Buscar apoyo social (As), por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en el siguiente subconjunto.

Subconjunto homogéneo

As				
	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	Mujeres	400	14,5525	
	Mixto	130		15,7769
	Varones	342		16,2982
	Sig.		1,000	,170

Con respecto a las estrategias de afrontamiento correspondientes al Estilo dirigido a la Relación con los Demás según la Institución Educativa, se encontró que los estudiantes de Instituciones Educativas para varones optan como estrategia de afrontamiento Buscar apoyo social (As) es decir, compartir su problema con otras personas y buscar ayuda en la solución; las Instituciones Educativas de mujeres recurren menos a esta estrategia y en el caso de centros educativos mixtos los puntajes son intermedios.

Tabla 22*Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI), según sexo*

	Sexo	N	Media	Desviación estándar	Prueba T para muestras independientes
					p
Hacerse ilusiones (Hi)	Varón	409	15.53	3.56	,718
	Mujer	463	15.62	3.88	
Afrontamiento o no afrontamiento (Na)	Varón	409	13.04	3.10	,352
	Mujer	463	12.84	3.33	
Ignorar el problema (Ip)	Varón	409	8.33	3.06	,000
	Mujer	463	7.50	2.92	
Preocuparse (Pr)	Varón	409	18.39	3.18	,024
	Mujer	463	18.89	3.41	

En lo concerniente a las estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo según sexo, los varones utilizan la estrategia de Ignorar el problema (Ip), es decir, hacen mayores esfuerzos por negar el problema o desatenderse de él; a diferencia de las mujeres que utilizan la estrategia de Preocuparse (Pr), es decir, manifiestan darle más vueltas al problema por el cual están pasando.

Tabla 23*Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI), según edad*

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Hacerse ilusiones (Hi)	Entre grupos	213.439	4	53.360	3.880	.004
	Dentro de grupos	11922.781	867	13.752		
	Total	12136.219	871			
Afrontamiento o no afrontamiento (Na)	Entre grupos	40.925	4	10.231	.985	.415
	Dentro de grupos	9003.218	867	10.384		
	Total	9044.142	871			
Ignorar el problema (Ip)	Entre grupos	29.035	4	7.259	.797	.527
	Dentro de grupos	7893.616	867	9.105		
	Total	7922.650	871			
Preocuparse (Pr)	Entre grupos	47.416	4	11.854	1.081	.365
	Dentro de grupos	9507.060	867	10.965		
	Total	9554.476	871			

Las Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo según edad muestran diferencias estadísticamente significativas en la estrategia Hacerse ilusiones (Hi), por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en el siguiente subconjunto.

Subconjunto homogéneo

<i>Hi</i>				
	Edad	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	18	8	12,6250	
	17	62		14,6129
	14	85		14,7882
	16	350		15,7857
	15	367		15,7984
	Sig.		1,000	,253

Respecto a las estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo, el Hacerse Ilusiones (Hi), es la utilizada por los adolescentes de 15 años, quienes mantienen la expectativa de que todo tendrá un final “feliz” y que su situación actual mejorara; no obstante, en edades posteriores, 17 y 18 años, se reduce la elección de dicha estrategia para afrontar situaciones problemáticas.

Tabla 24

Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo (EI), según Institución educativa

		Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	p
Hacerse ilusiones (Hi)	Entre grupos	129.560	4	32.390		
	Dentro de grupos	12006.659	867	13.849	2.339	.054
	Total	12136.219	871			
Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na)	Entre grupos	119.979	4	29.995		
	Dentro de grupos	8924.164	867	10.293	2.914	.021
	Total	9044.142	871			
Ignorar el problema (Ip)	Entre grupos	307.612	4	76.903		
	Dentro de grupos	7615.038	867	8.783	8.756	.000
	Total	7922.650	871			
Preocuparse (Pr)	Entre grupos	75.836	4	18.959		
	Dentro de grupos	9478.640	867	10.933	1.734	.140
	Total	9554.476	871			

Las Estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo según Institución educativa muestran diferencias estadísticamente significativas en las estrategias Falta de afrontamiento (Na) e Ignorar el problema (Ip), por lo tanto para determinar esas diferencias se realizó un análisis de Duncan presente en los siguientes subconjuntos.

SUBCONJUNTOS HOMOGÉNEOS

Na

	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	Mujeres	400	12,7000	
	Varones	342	13,0088	13,0088
	Mixto	130		13,4538
	Sig.		,305	,139

Ip

	Tipo	N	Subconjunto para alfa = 0.05	
			1	2
Duncan	Mujeres	400	7,4000	
	Varones	342		8,1754
	Mixto	130		8,6538
	Sig.		1,000	,086

En relación a las estrategias de afrontamiento basadas en el Estilo Improductivo según institución educativa, ponen en manifiesto que los alumnos pertenecientes a la Institución Educativa Mixta optan por utilizar la estrategia Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na), es decir, incapacidad para enfrentarse al problema y con la posibilidad de mostrar una tendencia a desarrollar síntomas psicósomáticos para continuar evitándolo; del mismo modo utilizan la estrategia Ignorar el Problema (Ip), que indica que la mayor parte de ellos prefiere evadir el problema en vez de asumirlo.

CAPÍTULO 5

DISCUSIÓN

Esta investigación tuvo como objetivo principal el establecer la relación entre Satisfacción con la vida y Estilos de Afrontamiento en adolescentes de colegios públicos de la ciudad de Arequipa, de igual forma otro de los propósitos es el poder describir el nivel de satisfacción con la vida que presentan los jóvenes, del mismo con los estilos y dentro de estos las estrategias de afrontamiento a los cuales recurren, para finalmente poder comparar ambas variables con la finalidad de poder establecer las diferencias presentes según sexo, edad e Institución Educativa.

En primera instancia si se encontró relaciones significativas entre las dos variables en estudio: Satisfacción con la vida y Estilos de Afrontamiento; que resultan de igual forma coherentes a las investigaciones previas (Contini et al., 2003; González et al., 2002; Mikkelsen, 2009; Verde, 2014; Verdugo et al., 2012).

Se hallaron también relaciones significativas entre la satisfacción con la vida y los tres estilos de afrontamiento, siendo las más altas en los Estilos Referencia a los otros y Resolver el problema; y en menor medida en el Estilo No productivo.

Es decir que los estudiantes que reportaron una mayor satisfacción con la vida emplean un estilo de afrontamiento funcional, que según Lazarus y Folkman (1991), hace referencia a aquellas habilidades que el adolescente dispondrá para conseguir información sobre la situación a la que se ve expuesto, donde él mismo evaluará y elegirá las alternativas que mejor le convengan para dicha resolución; y según lo encontrado los adolescentes optan como primera opción al Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD), debido a que los adolescentes tienden a realizar la valoración correspondiente de su propia experiencia en base a la retroalimentación que se lleva a cabo con sus entornos más cercanos, ya sea la familia, escuela y contexto social (McCullough, Huebner & Laughlin, citados por Martínez-Antón, et al., 2007). Por lo tanto, podríamos inferir que los jóvenes de hoy en día que están cursando sus dos últimos años de secundaria, se sienten más satisfechos consigo mismos y con su vida cuando hay de por medio un feedback en el cual se lleve a cabo un

reconocimiento hacia sus logros conseguidos, por parte de su entorno más cercano, ya sean los profesores en el colegio, los padres en la familia y los amigos en el entorno social. Este hecho también está relacionado con la toma de conciencia del adolescente, pues sabe que tiene a alguien con quien contar en momentos difíciles, que le haga sentir especial y valorado; siendo esta una fuente de reforzamiento principal para reducir el estrés.

Asimismo utilizan como una segunda alternativa el Estilo de Resolver el problema (ERP), ya que el adolescente en el rango de edad que fueron evaluados, tienden a un cierto temor al momento de resolver un problema sin antes haberlo consultado con alguien, resultado que es diferente al encontrado por Mikkelsen (2009), quien afirma que dicho estilo es la primera opción a la cual recurren los adolescentes; no obstante se debe de considerar que las muestras de estudio son diferentes, pues si en ambas investigaciones se evalúa a adolescentes, la diferencia radica que dicha autora evalúa a jóvenes que están cursando los primeros años de universidad, estudiantes que en su mayoría se caracterizan por ser personas ya con un pensamiento más racional, avezados en algunos casos y que tienden a resolver sus problemas por ellos mismos, pues la experiencia en la universidad es totalmente diferente a la del colegio, en la que esta investigación se ha basado, y es así pues como ya se mencionó antes, el estudiante de colegio va a preferir consultar y/o solicitar ayuda a un tercero antes de tomar una decisión o actuar por sí mismo, esto se debe también muchas veces al temor de las consecuencias que podrían generar sus actos.

De igual forma pasa con el Estilo No productivo pero en menor medida, ya que acorde a los resultados encontrados, el adolescente también va a hacer uso de dicho estilo al momento de afrontar un problema llevándolo a una satisfacción vital, a excepción de la estrategia Falta de afrontamiento o no afrontamiento, ya que es la única estrategia con la que no existe una relación significativa; resultado que es opuesto a muchas investigaciones antes realizadas (Contini et al., 2003; González et al., 2002; Mikkelsen, 2009) en las cuales la mayoría de ellas resaltan que al hacer uso directo de dicho estilo, la satisfacción con la vida de los jóvenes disminuye. Y para esto como bien lo expresa Contini (2006), si bien hay un factor que se repite de manera casi igual en diferentes poblaciones, no quiere decir que este sea un indicador para poder generalizar en su globalidad a todas las muestras, por el

contrario caeríamos en una falacia; pues va a depender mucho de la expresión que haga una cultura a comparación de otra; es decir, debemos de considerar las diferencias en cuanto a la idiosincrasia que están presentes en las muestras evaluadas. Es así pues que, los resultados encontrados en esta investigación al igual que las llevadas a cabo anteriormente, pero en distintas fechas, y en contraposición a las ya antes mencionadas (Figueroa et al., 2005; Gonzales Barron et al., 2002; Martínez & Morote, 2001; Viñas et al., 2015) manifiestan que la estrategia más usada por los adolescentes es Preocuparse, dando como resultado en ellos una mejor calidad y bienestar de vida; y esto puede ser posiblemente debido a que los estresores que están presentes en la vida de la persona, no siempre constituyen factores de riesgo a los cuales debamos de evitar, sino que pueden generar en el joven, más específicamente hablando, una adaptación al medio, llegando a tener un mayor compromiso en sus relaciones y por ende un afrontamiento positivo; tal y como lo mencionaba Antonovsky (citado por Contini, 2006).

Pues si bien se dijo que los estresores en los adolescentes van a depender del subjetivismo con el cual evalúan las distintas situaciones, muchas veces el estrés es visto únicamente como algo negativo; sin embargo, tiene también un lado positivo como ya fue antes mencionado. Y esto reflejado en nuestra sociedad, se puede observar y ser consiente a la vez que una de las preocupaciones de los adolescentes es querer hacerse notar con la finalidad de llegar a ser la batuta de su grupo, en el proceso de la búsqueda de su identidad, lo cual va a implicar arriesgarse a hacer cosas totalmente nuevas y en ocasiones peligrosas, pero que a la vez le van a generar una satisfacción consigo mismo, percibiendo en muchas ocasiones este hecho como un desafío más que como una carga, y siendo capaces de recibir cada uno de estos desafíos con entusiasmo, aun a pesar de que se les muestre condiciones desfavorables, pues los adolescentes tienen esa particularidad de enfrentar con mayor optimismo dichas situaciones a diferencia de un adulto cuyo panorama sería más desmotivador (Coleman & Hendry, 2003).

Por otro lado, en cuanto a la variable Satisfacción con la vida, los estudiantes reportaron un nivel que se encuentra por encima del promedio; es decir, la muestra en general denota una postura positiva adecuada respecto a las vivencias globales que han tenido a lo largo de su

vida, siendo el 71.8% de la población quienes se encuentra en un rango de satisfecha y muy satisfecha; y de manera semejante se encontraron resultados (Díaz & Martínez, 2004; Mikkelsen, 2009; Tarazona, 2005; Verde, 2014) autores que hacen mención que más del 50% de su población tienen una buena satisfacción con la vida.

No obstante; los resultados que también arroja la investigación presente es que, de una diferencia hecha entre sexos, respecto a la variable en cuestión; son los varones quienes perciben de modo positivo sus circunstancias actuales en conjunto, tendiendo así a una mayor satisfacción con su vida; resultado semejante a las investigación previamente realizada por Tarazona (2005), pero opuesta a la postura de Díaz y Martínez (2004), quienes infieren que las mujeres presentan una mayor satisfacción; y esto posiblemente debido a que actualmente nuestra sociedad continua con una mentalidad rígida y machista en el peor de los casos, dando así pocas responsabilidades sociales al hombre y de la mano menos preocupaciones, a diferencia de la mujer quien carga con muchos más deberes tanto a nivel social como familiar.

Asimismo, si nos enfocamos en una diferencia entre géneros, podemos apreciar que son las mujeres según Coleman y Hendry (2003), durante la pubertad más temprana quienes suelen enfrentar más problemas que los varones, sobre todo en el ámbito social, ya que serán ellas quienes más importancia le den a esta área, y a la vez quienes más preocupadas estén en este sentido; es por eso que mientras el varón este más centrado en conseguir una adecuada autonomía e individuación, la mujer se enfocara más a su entorno social, lo cual trae como consecuencia que los hombres generalmente se sienten bien estando solos, en cambio las mujeres no.

Siendo el modelo masculino identificado más con rasgos de fuerza, independencia, seguridad, liderazgo, confianza, acción, dominio y la no afectación emocional; características con las cuales generalmente se siente a gusto y satisfecho; a diferencia del modelo femenino el cual se caracteriza por la emotividad, afectividad, dependencia, inseguridad, capacidad de relacionarse, cooperación, entre otros, siendo estas las características con las cuales no se siente a gusto, ni satisfecha. (Plaza, 2005).

Cabe resaltar también que para poder entender el término de Satisfacción con la vida es necesario tener en cuenta dos conceptos básicos: el primero engloba todas aquellas experiencias o situaciones gratificantes por las que pasa una persona (modelo abajo-arriba), y el segundo hace referencia al estar predispuesto a experimentar de manera positiva dichas experiencias, tal y como lo menciona el modelo arriba-abajo (Pérez-Escoda & Alegre, 2014). Y si esto lo relacionamos con nuestra sociedad, será el varón quien por la no sobrecarga de tareas sociales, familiares, etc; tendrá una mayor predisposición a poder experimentar situaciones gratificantes, a diferencia de una adolescente mujer. Pues como bien lo dice Alarcón (2007), en sociedades tradicionales, de organización patriarcal, como las que subsisten en muchos países de América Latina, en las cuales se da todavía un proseguir histórico de discriminación hacia la mujer, junto a un pronunciado machismo, será el varón quien resalte más en cuanto a su satisfacción con la vida.

Asimismo son los adolescentes que tienen 18 años quienes evidencian una mayor satisfacción, en comparación con edades menores, pudiéndose afirmar que al alcanzar la mayoría de edad se realiza una evaluación más positiva de la vida en términos generales, pues al tener muchas más responsabilidades la postura que adopta el joven será más esperanzador y realista de lo que hasta el momento ha conseguido, gracias a la madurez cognitiva que ha alcanzado lograra focalizarse no solo en sus defectos sino también en lo positivo de sí mismo, pudiendo hacer un análisis objetivo y reflexivo de sí; y como bien hace mención Martínez-Antón et al. (2007), las autoevaluaciones que los adolescentes hacen de sí mismos, cumplen un papel importante en el ajuste y calidad de vida del propio joven, ya que dicho autoconcepto predice en muchas oportunidades la satisfacción con su vida; de manera semejante, pero dicho en diferentes palabras Alarcón (2007), manifiesta que a mayor edad, la persona tiende a regular sus emociones, aprendiendo a maximizar los efectos positivos y minimizar los negativos; todo esto debido a la madurez emocional a la cual ha llegado. No obstante; en comparación de los jóvenes de menor edad (15, 16 y 17 años) quienes al tener menos preocupaciones y por ende menos responsabilidades tienden a actuar de manera un poco más liberal, centrándose sobre todo en la felicidad del momento Y es por estos motivos que se refuta la postura de investigaciones previas (Casullo & Castro ,2000; Mullis & Chapman, 2000), quienes infieren que la relación entre edad y

bienestar es escasa, pues para ambos casos la edad no es un precedente en la satisfacción y/o bienestar que el adolescente pueda presentar.

En lo concerniente a las diferencias encontradas respecto a la pertenencia o no de cierta Institución Educativa, no se registraron diferencias estadísticamente significativas; es decir, el pertenecer a Instituciones Nacionales de solo varones, solo mujeres o mixtos, no es de mucha relevancia para la evaluación personal que hacen los alumnos de su vida, ya que, por un lado todos los jóvenes evaluados pertenecen a un mismo estrato socioeconómico, y por el otro, cabe mencionar también que durante la etapa de colegio son muy pocos los adolescentes que le dan una importancia relevante a la clase social a la cual pertenecen, y más aún reflejada en una sociedad como la nuestra, en la cual gran parte de sus habitantes aún mantiene una actitud conservadora en muchos ámbitos; no obstante, esta es una cualidad que no siempre se da por igual en todos, ya que es muy diferente la percepción que tiene un alumno que pertenece a un colegio nacional a la de otro alumno que proviene de un colegio particular, siendo este último quien tendrá muchos más intereses económicamente hablando, pues tal y como lo plantean (Díaz & Martínez, 2004; Tarazona, 2005), serán los alumnos de colegios privados o quienes pertenecen a un estrato socioeconómico alto, quienes tiendan a una mayor satisfacción con la vida, más que todo por todas aquellas comodidades a la cuales pueden acceder, a diferencia de un estudiante perteneciente a un colegio nacional.

Por otro lado, respecto a la variable Estilos de afrontamiento a los cuales recurren los adolescentes, optan como primera opción, como ya se mencionó al Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD), seguido del Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP), para finalmente dejar como última alternativa el Estilo improductivo (EI). Resultados semejantes a los encontrados en investigaciones previas (Contini, et al., 2003; Fantin et al., 2005; Verdugo et al., 2012) quienes resaltan que los estudiantes hacen uso de dichos estilos, dejando siempre como última opción el estilo improductivo. Por su parte (Alcalde, 1998; Cassaretto et al., 2003; Casuso, 1996), concuerdan en que los jóvenes utilizan en primera instancia estrategias de afrontamiento centrados en los problemas, prefiriendo la reflexión, buscar soluciones y asumir compromisos, todas estas estimadas

como estrategias saludables, para luego acceder a las demás; resultados que en la población evaluada no se reflejó debido a que como ya se explicó al ser adolescentes jóvenes, tienden en primera instancia al recurrir a una persona para que las pueda orientar.

Asimismo; no se evidenciaron diferencias según sexo a la hora de utilizar ya sea el Estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP) o el Estilo Improductivo (EI), pero si se reportó que solo el estilo dirigido a la relación con los demás manifiesta diferencias significativas respecto al sexo, siendo los varones quienes para enfrentar a sus problemas recurren más al pedir apoyo ya sea profesional o social y/o acudir a recursos de otros para ellos, pudiendo ser el de sus amigos, profesores, padres, etc; pues al hacer un análisis de nuestro contexto, actualmente ya no son solo las mujeres quienes cuando se encuentran en problemas piden ayuda, sino que también se ha visto mucho y de manera creciente que los adolescentes varones también piden ayuda sobre todo a personas mayores de su confianza, generalmente sus profesores, desmintiendo así la postura de que solo las mujeres son quienes recurren a dicho estilo (Frydenberg & Lewis, 1991; Plancherel & Bolognini, 1995; Plancherel, Bolognini & Halfon, 1998). Esto también podría encontrar explicación en que durante la adolescencia los jóvenes procuran un sentido de pertenencia relacionándose de este modo con sus grupos y por lo tanto expresando así un estilo dirigido a la relación con sus pares.

En cuanto al estilo dirigido a la resolución de problemas (ERP) en los estudios realizados por Mikkelsen (2009) en la ciudad de Lima también sería coherente el uso de esta estrategia como una de las más utilizadas por los universitarios; asimismo la investigación realizada por Verde en la ciudad de Huaral, el estilo de afrontamiento enfocado al problema sería el más utilizado sobre todo por los varones a diferencia de las mujeres quienes hacen uso de un estilo de afrontamiento enfocado en la emoción (Verde, 2014).

En cuando al Estilo Improductivo (EI) y respaldando los resultados obtenidos en diversas investigaciones previamente realizadas (Canessa, 2000; Martínez y Morote, 2001; Mikkelsen, 2009) la estrategia de preocuparse sería una de las más comunes y empleadas

por los adolescentes peruanos en general, siendo considerada, como ya se mencionó, en muchos casos como una estrategia productiva más que negativa.

Respecto a las diferencias en cuanto a la edad se observó que el Estilo Improductivo es el único que denota diferencias significativas, donde los más jóvenes, de edad entre 14, 15 y 16 años manifiestan una mayor incapacidad para enfrentar los problemas haciendo uso sobre todo de estrategias evitativas, ya que la mayoría de ellos van a tender a escapar del problema mas no enfrentarlo por temor a la consecuencia que le pueda traer, a comparación de los mayores quienes generalmente prefieren afrontar el problema y analizar el resultado de sus consecuencias con la finalidad de evaluar de si el método que están utilizando es el adecuado o no, para poder alcanzar el éxito, a lo que hoy en día todo joven mayor de 18 años anhela, ya sea en el ámbito laboral, educativo o social; situación que también es respaldada a nivel de una madurez cognitiva que poseen los adolescentes, ya que como lo decía Piaget (citado por Rafael, 2007), si bien los jóvenes durante la etapa de la adolescencia están desarrollando la capacidad de trascendencia a la realidad, el manejo de hipótesis de manera exhaustiva y sistémica, teniendo una postura más objetiva de la realidad, en la cual aparece la lógica formal; dichas habilidades irán mejorándose y perfilándose para bien con el pasar de los años y la experiencia que va adquiriendo el joven; es decir, la capacidad de un pensamiento lógico, abstracto y reflexivo, y junto a esto la madurez que posea un adolescente de 15 años, no será la misma a la de un joven de 17 o 18 años, pues con el pasar de los años esta ira modificándose.

No obstante, dicho aspecto es refutado por los resultados encontrados en investigaciones antes hechas (Casullo & Castro, 2000; Mullis & Chapman, 2000), ya que para ellos la relación es escasa entre edad y el estilo de afrontamiento al cual van a recurrir, dependiendo mucho de la situación en la que se encuentren mas no en la experiencia acorde a la edad que hayan tenido.

Asimismo al analizar los Estilos de afrontamiento según las diferentes Instituciones Educativas se evidencio que los alumnos de colegios varones hacen mayores esfuerzos por solucionar sus problemas acudiendo a otras personas para pedir ayuda, de igual forma los alumnos de colegios mixtos prefieren no enfrentar el problema, recurriendo a estrategias de

evitación para buscar un alivio momentáneo; pues como ya se explicó, actualmente quien más acude a una búsqueda de apoyo para poder resolver un problema son los varones, en primera instancia a su entorno amical, para luego pasar a un adulto, por ejemplo un profesor, con la finalidad de poder buscar orientación; de igual forma se puede asociar que el estar hoy en día en un colegio mixto va a implicar entrar en contacto con el género opuesto, trayendo como consecuencia muchas veces el que para escapar de conflictos a la hora de un debate y/o discusiones entre ambos sexos, recurren a evitar constantemente entrar en contacto entre ellos, tendiendo a aislarse así solo en su grupo de pares homogéneos más cercano; es decir, varones con puros varones y mujeres con puras mujeres, como se ve en la mayoría de casos.

Y pues si bien (Bermudez et al., 2009, Tarazona, 2005) realizaron la diferencia entre colegios públicos y privados encontrando que estos últimos presentaban puntuaciones superiores en los estilos de afrontamiento solución de problemas y relación con los demás, generando así un adecuado bienestar subjetivo, en comparación con los adolescentes de centros públicos, se puede demostrar que mediante los resultados obtenidos en la presente investigación que también son los colegios públicos hacen uso de dichos estilos al igual que las instituciones privadas.

Por otro lado, de una manera más detallada, respecto a las estrategias que corresponden a cada uno de los Estilos de Afrontamiento y a los cuales suelen recurrir con mayor frecuencia los adolescentes, se encontró lo siguiente:

En relación a aquellas estrategias que corresponden al Estilo dirigido a la Resolución de Problemas (ERP), los jóvenes tienden a utilizar como primera opción la Distracción física (Fi); no obstante se encontró que en base a la diferencia hecha entre géneros, es dicha estrategia y la de Fijarse en lo positivo (Po), las que denotan una diferencia al momento de su uso, ya que son los varones quienes más tienden a la distracción física y las mujeres quienes más suelen fijarse en lo positivo; dando a entender así que el uso de las estrategias restantes se da de manera indistinta en cuanto al sexo del adolescente, resultados semejantes a los encontrados previamente (Hampel & Petermann, 2005; Frydenberg &

Lewis,1997; Martínez & Morote, 2001), quienes infieren que son los varones a diferencia de las mujeres quienes utilizan mayor frecuencia la distracción física con el fin de un desgaste físico y de la mano ignorar el problema o guardárselo para sí mismos, siendo de manera inversa las mujeres quienes más optan por buscar apoyo; no obstante, nuestra realidad es otra y hoy en día son también los varones al igual que las mujeres quienes solicitan apoyo y quienes más preocupados de su físico están, recurriendo así a medios externos que los ayuden a ponerse en forma, por ejemplo los gimnasios, estos en la actualidad están repletos de jóvenes adolescentes, sobre todo varones que asisten de manera recurrente.

En cambio, por su parte (Contini et al., 2003; Mikelsen, 2009) concluyeron que el uso frecuente de la estrategia Fijarse en lo positivo, conlleva a un elevado bienestar psicológico sin importar el género de la persona que lo utilice, varón o mujer; ya que dicha estrategia le permitirá a la persona no solo dejar de ver lo conflictivo de algo, sino también aprender y/o sacar lo bueno de este. Sin embargo, cabe mencionar en este punto que las mujeres en su gran mayoría por lo general tienden a hacerse ilusiones muy rápido con cualquier acontecimiento, motivo por el cual suelen fijarse más en lo positivo que en lo negativo, ya que sería una barrera para su ilusión planteada.

Asimismo, en lo referente a las diferencias hechas entre edad, se encontró que son los adolescentes más jóvenes de 15 y 16 años, quienes recurren con mayor frecuencia a la Distracción física, como el deporte, el esfuerzo físico y la dedicación en mantenerse en forma; al mismo tiempo que procuran Fijarse en lo Positivo de las situaciones. Y como ya lo decía Gómez-Fraguela et al. (2006) al igual que Coleman y Hendry (1999), es durante la adolescencia temprana que se utilizan mayores estrategias de afrontamiento positivas, afirmándose en el grupo y buscando apoyo en sus pares; pero, caso contrario aquellos adolescentes correspondientes a la etapa avanzada se observara que la influencia del grupo será ir reduciendo paulatinamente, debido a que en esta etapa habría un mayor interés por tener pareja o por la consolidación de la propia identidad; siendo esta una realidad no tan lejana a la nuestra, ya que hoy en día, en el rango de edad ya antes mencionado, los jóvenes se sienten identificados con sus grupos, llevándolos a hacer muchas actividades juntos,

sobre todo deportes; y a medida que van creciendo, la gran mayoría de ellos empieza a tomar distancia para lograr su independencia y autonomía.

Lo mismo pasa con la estrategia de fijarse en lo positivo, pues son los adolescentes más jóvenes quienes perciben los cambios por los cuales están pasando como retos, los cuales muchas veces lo afrontan con optimismo, esperanza y sacando lo positivo de estos; sin embargo, a medida que van creciendo, muchas de sus expectativas iniciales se ven frustradas y el optimismo con el cual contaban se va volviendo en un pesimismo frecuente (Frydenberg citado por Gómez-Fraguela et al., 2006).

Respecto a las diferencias hechas en cuanto a la pertenencia o no hacia un tipo de Institución Educativa, se halló que son los alumnos provenientes de colegios de solo varones utilizan con mayor frecuencia la estrategia Distracción Física, a diferencia de las alumnas que estudian en colegio de señoritas, quienes generalmente optan por Fijarse en lo positivo, por lo mismo que ya se explicó previamente, serán los varones quienes al estar rodeados de solo su género, tienden a hacer únicamente actividades de su interés, lo mismo con las mujeres; no obstante, no será lo mismo en colegios mixtos, ya que allí los interés se combinan a la vez y muchas veces estos se llegan a mezclar.

Del mismo modo, respecto a las estrategias que corresponden al Estilo dirigido a la Relación con los Demás (ERD), los adolescentes tienden a utilizar como primera opción el Invertir en amigos íntimos (Ai), pues como lo dice Coleman y Hendry (2003) los jóvenes pasaran de un despliegue de la familia para entrar más en contacto con su grupo de pares, por lo cual una gran mayoría de ellos tienden a confiar sus problemas con sus amigos que a su propia familia, y esto debido sobre todo a un nivel de comprensión, similar al de ellos, que le ofrecen, a diferencia de la postura de los padres; cualidad que hasta la actualidad perdura sobre todo en aquellas familias cuya relación intrafamiliar no es la adecuada. Asimismo, los amigos cumplen un rol importante en el desarrollo psico-social y evolutivo de los adolescentes, ya que como se mencionó, muchas veces el entorno social será considerado como su segunda familia hacia el cual tendera cada vez que en su propia familia no encuentre la paz y/o tranquilidad que anhela (Castellano, 2005).

Por otro lado, se encontró que respecto a la diferencia hecha entre géneros, es la estrategia de Buscar Apoyo Social (As), a la cual los varones recurren más; es decir, todas las demás estrategias la usan de manera indistinta ambos sexos; y es en base a este resultado obtenido es que se puede refutar la investigación previamente hecha por Verdugo et al. (2012), quienes afirman que el usar la estrategia de buscar apoyo social, suelen tener un nivel bajo de bienestar subjetivo, debido a que el error está en basarse en las opiniones de los demás para poder enfrentar sus conflictos, sin poder tomar una decisión propia y sin asumir las consecuencias de sus actos; resultados totalmente opuestos a los obtenidos en la presente investigación, ya que es por medio de dicha estrategia y todas en general pertenecientes a este Estilo de Afrontamiento, que los jóvenes presentan un nivel alto de Satisfacción con la vida y de la mano un adecuado bienestar subjetivo, sobre todo los varones.

De manera similar pasa con lo encontrado en otra investigación (Martínez & Morote, 2001), quienes infieren que la estrategia, ya antes mencionada, la utilizan con mayor frecuencia las mujeres por el hecho de ser más sociales en su entorno, y por el cual no temen el pedir apoyo a su entorno; no obstante, dicha característica relacionándola a nuestra sociedad, si bien el género femenino tiende a ser más extrovertido y social, hoy en día los varones también son más sueltos, verbalmente hablando, contando así con las mismas habilidades que posee una mujer a la hora de entablar una conversación con sus pares y al momento de solicitar ayuda, pues si bien esta cualidad no se apreciaba años atrás como lo es ahora, posiblemente sea debido a los cambios que trae consigo las nuevas generaciones, ya que actualmente los varones preferirán muchas veces buscar apoyo ajeno a su medio amical, recurriendo así con mayor frecuencia a profesionales, y sobre todo profesores de su propia escuela; esto muchas veces con la finalidad de ocultarle su malestar a sus amigos; caso totalmente diferente en las mujeres, ellas prefieren confiar en su círculo de amigas más que en una tercera persona.

Por otro lado, respecto a las diferencias hechas entre edad, no se encontró diferencias significativas; es decir, tanto los más jóvenes como los de mayor edad recurren a dichas estrategias indistintamente. Y esto debido a que como bien sabemos la etapa de la adolescencia, es una de las cuales en las que más peso toma el entorno social, el

compañerismo, la sociabilización, entre otros temas, pero los ya mencionados hace referencia a que el joven va a disfrutar estando en compañía de sus amigos que estando aislado, pues esto les brindara experiencias satisfactorias y en ocasiones gratificantes para sí mismos; y como lo decía Csikszentmihalyt (1991), los adolescentes llegan a tener experiencias positivas sobre todo cuando llegan a estar con su entorno social, amigos; llevándolos a sentirse mejor en compañía que estando solo, pues según dicho autor el motivo por el cual sucede esto es sencillo ya que al estar un joven rodeado de personas que comparten metas y/o ideales semejantes llegando a ser compatibles, se potencia al máximo sus condiciones para llegar a tener una interacción optima hacía con su grupo, trayendo esto muchas veces como consecuencia el hecho de vivenciar experiencias positivas.

Respecto a las diferencias hechas en cuanto a la pertenencia o no hacia un tipo de Institución Educativa, se halló que los alumnos provenientes de colegios de solo varones utilizan con mayor frecuencia la estrategia de Buscar Apoyo social; es decir, buscan compartir sus problemas con otras persona, preferentemente alguien ajeno(a) a su círculo de amistades, pues como ya se explicó antes, hoy en día quien más acude a una búsqueda de apoyo son los varones, muy pocas veces a su entorno amical, pero si frecuentemente a un adulto, por ejemplo un profesor, con la finalidad de poder buscar orientación respecto al como poder abordar sus problemas; en cambio las alumnas que provienen de colegios de señoritas hacen uso poco frecuente de dicha estrategia, ya que ellas tienden a acudir con mayor frecuencia a su entorno amical, solicitando consejos entre ellas mismas; y en el caso de centro educativos mixtos el uso de esta es indistinta.

Finalmente, en lo concerniente a las estrategias que corresponden al Estilo Improductivo (EI), los adolescentes tienden a utilizar con mayor frecuencia el Preocuparse (Pr), similar a los resultados encontrados en investigaciones previas (Canessa, 2000; Gonzales Barron et al., 2002; Martínez & Morote, 2001; Mikkelsen, 2009; Viñas et al., 2015), quienes resaltan que el uso de dicha estrategia no estaría considerada como improductiva, debido a que en los resultados se relaciona a un alto bienestar de vida, pues el preocuparse por su futuro conlleva a un mayor compromiso en sus relaciones interpersonales; sin embargo, dentro de los prejuicios que las personas tienen en general es que, más al preocuparte y estresarte

sobre algo, esto te conlleva a no poder actuar de manera adecuada, ni resolver de manera idónea los problemas que pueden estar presentes, resultado que no necesariamente se dará igual en todas las personas, pues así quienes se estresan frente a un problema, hay quienes necesitan dicha preocupación para poder tomar las decisiones correctas frente a un acontecimiento; es decir, trabajan mejor bajo presión; pues como ya lo decía Antonovsky (citado por Contini, 2006), los estresores no siempre constituyen factores de riesgo o de evitación constante, sobre todo para los adolescentes; sino que pueden llegar a generar una adaptación activa al medio ambiente, llegando así a un afrontamiento exitoso frente a cualquier situación.

Asimismo como ya es sabido, así como hay la presencia de un estrés excesivo debido a un estímulo demasiado grande que llevara a una angustia, rompiendo la armonía entre el cuerpo y la mente, conocido mejor como distrés; también hay un estrés positivo, el cual hace referencia a la situación en la que la buena salud física y el bienestar mental permitan que el cuerpo en su conjunto desarrollen su máximo potencial, llegando a generar alternativas de solución para el acontecimiento dado, conocido mejor como eutrés (Naranjo, 2009).

De este modo podemos inferir que aunque los adolescentes pasen por situaciones estresantes, cada uno de ellos vivenciara este suceso de manera única de acuerdo al contexto donde se estén desarrollando, ya sea la cultura, la dinámica familiar, el contexto sociocultural, entre otros; estos factores pueden amplificar o disminuir el impacto de la situación estresante a la que se vean enfrentados reforzando o reduciendo el nivel de estrés, dependiendo mucho del valor que se le otorgue.

Por otro lado, se encontró que en base a la diferencia hecha entre géneros, es dicha estrategia y la de Ignorar el problema (Ip), las que denotan una diferencia al momento de su uso, ya que son las mujeres quienes tienden más a Preocuparse y los varones quienes suelen Ignorar más el problema; dando a entender así que el uso de las estrategias restantes se da de manera indistinta en cuanto al sexo del adolescente. Frente a dichos resultados, de manera similar lo resalta Viñas et al. (2015), pues infieren que la presencia de una mayor

preocupación en las chicas está asociada a un mayor bienestar personal, mientras que los chicos que se preocupan por término medio, ni en exceso ni por defecto, son los que alcanzan niveles normales de bienestar; de este modo nos da a entender que la estrategia de preocuparse contribuiría a un mayor nivel de bienestar salvo que no sea en exceso o deficiencia de esta.

En cambio, por su parte (Frydenberg & Lewis, 1997; Martínez & Morote, 2001) manifiestan que es más frecuente que los varones recurran a la estrategia de Ignorar el problema, con la finalidad de ahorrarse por un lado todo el tiempo invertido al momento de resolver el problema y por el otro, continuar como si nada hubiera pasado; y es debido a esta postura que muchas veces trae como consecuencia un bajo nivel de bienestar, pues como ya lo mencionaba Contini et al., (2003), el dejar que pase el problema sin hacer nada, ni siquiera hacer el intento de afrontarlo, prácticamente ignorándolo; trae como consecuencias, el culparse a sí mismo o caso contrario reservarse para sí mismo el problema sin dar la oportunidad a ser ayudado, y en consecuencia a esto tienden a inclinarse a seleccionar los aspectos negativos de las experiencias y a sentirse responsables de todo lo que les sucede; asimismo prefieren aislarse de los demás, revelando incapacidad para resolver los problemas.

Asimismo, en lo referente a las diferencias hechas entre edad, se encontró que son los adolescentes de 15 años quienes más hacen uso de la estrategia el Hacerse Ilusiones (Hi); es decir, mantienen una expectativa de que todo saldrá bien y que su situación actual mejorará; no obstante, con el pasar de los años, en jóvenes de 17 y 18 años el uso de dicha estrategia va disminuyendo. Y esto debido a que son los adolescentes más jóvenes quienes perciben dicha etapa de transición por la cual están pasando como un reto más que cumplir, el cual muchas veces afrontan con un optimismo y esperanza tal que tienden rápidamente al hacerse ilusiones frente a circunstancias pequeñas, acrecentando muy seguidamente todo aquellos que les pase, y junto a esto el nivel de madurez que poseen, pues como ya se dijo poseen un pensamiento fantasioso y con ilusiones, muchas veces teniendo una postura no tan objetiva a la realidad; sin embargo a medida que van creciendo, muchas de sus expectativas iniciales se ven frustradas y poco a poco van perdiendo las ilusiones generadas

inicialmente, de igual forma sucede con el optimismo con el cual contaban, pues se va volviendo en un pesimismo frecuente (Frydenberg citado por Gómez-Fraguela et al., 2006).

Asimismo, al estar en una edad en la cual todavía no afronta la realidad desde una perspectiva objetiva, tiende a vivenciar aun en un mundo fantasioso, uno en el cual muchas veces opta por evadir el problema, claro está que también cumple un papel muy importante el nivel de madurez, las creencias socioculturales, entre otros. Y como bien decía en este aspecto, Castellano (2005), es actualmente la sociedad quien le muestra contenidos materialistas y superficiales a los jóvenes, más allá de los valores éticos y morales; es decir, hoy en día consideran que todo se obtiene de manera fácil y sencilla, dejando de lado el significado de la palabra sacrificio, lo cual trae esto como consecuencia el confiarse, conformarse y de la mano ilusionarse muy frecuentemente frente a algo que consideran que obtendrán de manera rápida y sin esfuerzo, llevándolos así a una falta de responsabilización frente a sus actos y carencia de afrontamiento a los diversos problemas que se les pueda presentar, terminando finalmente en el peor de los casos siendo vulnerables frente a diversos factores de riesgo.

Finalmente, respecto a las diferencias hechas en cuanto a la pertenencia o no hacia un tipo de Institución Educativa, se halló que los alumnos perteneciente a instituciones mixtas optan por utilizar más las estrategia Falta de afrontamiento o no afrontamiento (Na); es decir, tienden a una incapacidad de poder enfrentar un problema, y con la posibilidad de poder presentar síntomas psicosomáticos para continuar evadiéndolo, del mismo modo utilizan la estrategia Ignorar el Problema (Ip), que indica que la mayor parte de ellos prefiere evadir el problema en vez de afrontarlo.

Frente a este resultado, si bien no se encontraron resultados que se asemejen o que se opongan, se puede asociar que el estar actualmente en un colegio mixto va a implicar entrar en contacto con el género opuesto y muchas veces de una manera que no era como la planeada, es por eso que muchos adolescentes preferirán evitar tener conflictos entre ellos, aislándose solo en su grupo de pares más cercano; es decir, varones con puros varones y mujeres con puras mujeres, como se ve en la mayoría de casos, sin necesidad de afrontar

cualquier problema a futuro que se les presente, llegando a poner excusas en muchas circunstancias.

Asimismo, como ya lo indicaba Plaza (2005), mientras los varones estén centrados en un desarrollo de una identidad intrapersonal, queriendo conseguir su autonomía e individuación; las mujeres estarán focalizadas en aspectos interpersonales, como es el caso de las relaciones que forja con sus pares, los cuales son generalmente de su mismo sexo; por lo cual cada género estará abocado a la realización de lo planteado, dejando de lado lo restante, como por ejemplo: el entrar en conflicto con el mismo sexo y muchas veces con el sexo opuesto.

De igual forma pasa a la hora de debatir un problema entre ambos géneros, ya que no será lo mismo discutirlo entre puras mujeres o puros varones, siendo así que muchas veces evitaran discutirlo entre ambos géneros, un hombre y una mujer, pues la manera de llevarlo a cabo no será la misma. Pues como decía Lazarus y Folkman, (1984) cada persona tendrá un modo en particular de afrontar un problema, el cual de repente sea totalmente ajeno al de otro sujeto, y esto se da por el mismo hecho de que cada persona es diferente a la otra; sobre todo si la diferencia radica en géneros. Por otro lado, el uso frecuente de las estrategias ya antes mencionadas trae como consecuencia la presencia de menor seguridad y confianza en sí mismos, tal y como lo hace mención Fantin, et al. (2005) en su investigación realizada.

Por otro lado, y de manera diferente, también se dice mucho que en los colegios mixtos los jóvenes van más a sociabilizar que a estudiar, pues al estar en contacto con el sexo opuesto implica esta curiosidad que despierta en uno mismo, lo cual trae como consecuencia que se descuiden varios aspectos, desde los estudios, en ocasiones, hasta el aprender las habilidades básicas para poder resolver un problema, pues se menciona mucho que en los colegios de un solo sexo hay más competencia a diferencia que los mixto.

CONCLUSIONES

Primera; el estudio demostró que si existe una relación significativa positiva entre las variables Satisfacción con la vida y Estilos de Afrontamiento, es decir, a medida que un adolescente utilice de manera adecuada un estilo de afrontamiento productivo, su satisfacción con la vida será la adecuada. No obstante, se encontró también que sí existe una relación positiva con el Estilo Improductivo, sobre todo con la estrategia de Preocuparse.

Segunda; el nivel de Satisfacción con la vida en promedio de la población evaluada está por encima de la media; es decir que, poseen un nivel de satisfacción global bueno, siendo el 71.8% de la población que se encuentra en un rango de satisfecha y muy satisfecha.

Tercera; el Estilo de Afrontamiento al cual recurren más los adolescentes como una primera alternativa es el Estilo dirigido a la relación con los demás (ERD).

Cuarta; los adolescentes de sexo masculino son quienes actualmente tienen una mayor satisfacción global con su vida, de igual forma los estudiantes que tienen 18 años; sin embargo, no se encontró diferencias con respecto a la pertenencia a un colegio de varones, mujeres o mixto.

Quinta; respecto a los Estilos de Afrontamiento, en los que se encontraron diferencias, fueron los siguientes: en el Estilo dirigido a la Relación con los Demás (ERD) son los varones quienes realizan mayores esfuerzos por enfrentar sus problemas acudiendo a los demás; respecto a la edad, los jóvenes de 15 y 16 años son los que más tienden a un Estilo Improductivo (EI); y en relación a la Institución Educativa se observa que los alumnos de colegios de varones recurren a un estilo dirigido a la relación con los demás; así también, los alumnos de colegios mixtos prefieren no enfrentar el problema, haciendo uso de un estilo improductivo.

RECOMENDACIONES

Primera; en base a los resultados obtenidos en la investigación llevada a cabo, se refleja que, a medida que un adolescente utilice de manera idónea un Estilo de Afrontamiento productivo, su nivel de satisfacción global con la vida será positivo; por lo tanto en las instituciones, es necesario que los docentes comprendan que aparte de enseñar a aprender, también es necesario enseñar a afrontar los distintos problemas, brindando estrategias que sean útiles y eficaces, y no por el contrario evadirlos; pues si bien es el ámbito familiar donde se desarrollan distintos valores, recordemos también que el ámbito educativo es el segundo hogar para un estudiante.

Segunda; evaluar la posibilidad que en otras investigaciones se establezca una clasificación en cuanto a factores de riesgo tales como consumo de alcohol, embarazos precoces, entre otros; antes de llevar a cabo la evaluación, con la finalidad de poder analizar cuanto es que interfieren dichos factores en sus respuestas.

Tercera; contemplar la posibilidad que futuros investigadores puedan contar con una población diferente en cuanto a estrato socioeconómico; es decir, poder trabajar tanto con colegios nacionales como particulares, para poder revisar las diferencias que presentan.

Cuarta; incluir en próximas investigaciones el tipo de personalidad que presenta el adolescente, con la finalidad de corroborar o no si es que hay un patrón al momento de emitir sus respuestas

Quinta; dar a entender los psicólogos a sus clientes el uso adecuado de los Estilos de afrontamiento hacia los problemas que se les presenten.

REFERENCIAS

- Acuña, I., Castillo, D., Bechara, A. & Godoy, J. (2013). Toma de decisiones en adolescentes: rendimiento bajo diferentes condiciones de información e intoxicación alcohólica. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 13(2), pp. 195-214.
- Aguirre, A., (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Editorial Boixareu Universitaria.
- Alarcón, R. (2006). Desarrollo de una Escala para medir la Felicidad. *Revista Interamericana de Psicología*, 40(1), pp. 99-106.
- Alarcón, R. (2007). Investigaciones sobre psicología de la felicidad. Ponencia en Investigación. Congreso latinoamericano de estudiantes de psicología - COLAEPSI. Lima, Perú. Disponible en:
<http://www.colaepsi.psicologico.cl/tematicayponentes/REYNALDOALARCON.pdf>
- Alcalde, M. (1998). *Nivel de Autoeficacia percibida y estilos de afrontamiento en estudiantes de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Alcoser, A (2012). *Estrategias de Afrontamiento en adolescentes de 12 a 15 años con embarazos no planificados, usuarias del Centro de Atención Integral del Adolescente del Área 17 del Cantón Durán* (Tesis de pregrado). Universidad de Guayaquil. Guayaquil, Ecuador.
- Alvarado, H. & Batanero, C. (2008). Significado del teorema central del límite en textos universitarios de probabilidad y estadística. *Estudios Pedagógicos*, 2, pp. 7-28.
- Arcila, H. (2011). *Medición de Niveles de Bienestar Subjetivo o Felicidad, de una Muestra a conveniencia, de los Afiliados al Programa para la Salud Psicofísica*. Disponible en:http://avido.udea.edu.co/autoevaluacion/documentos/bienestar/prosa_investigacion_felicidad.pdf
- Arteaga, A. (2005). *El estrés en adolescentes* (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma Metropolitana-Iztapalapa. Metropolitana, México.

- Atienza, F., Pons, D., Balaguer, I. y García-Merita, M. (2000). Propiedades Psicométricas de la Escala de Satisfacción con la Vida en Adolescentes. *Psicothema*, 12(2), pp.314-319.
- Barra, E., Cerna, R., Kramm, D. & Veliz, V. (2006). Problemas de salud, estrés, afrontamiento, depresión y apoyo social en adolescentes. *Terapia Psicológica*, 24(1), pp.55-61.
- Bermudez, M., Teva, I. & Buela-Casal, G. (2009). Influencia de variables sociodemográficas sobre los estilos de afrontamiento, el estrés social y la búsqueda de sensaciones sexuales en adolescentes. *Psicothema*, 21(2), pp.220-226.
- Bonilla, C., De la Rosa, S., Escamilla, S., & Guerrero, G. (2015). *El estrés como repercute en la adolescencia* (Proyecto). Preparatoria Ángela Segovia de Serrano.
- Bulbena, A., Berrios, G. & Fernández, P. (2000). Medición clínica en Psiquiatría y Psicología. En Vásquez, C., Crespo, M. & Ring, J. (Ed.) *Estrategias de afrontamiento* (pp.425-435). Barcelona: Editorial Masson.
- Canessa, B. (2000). *Adaptación de la prueba "Escalas de afrontamiento para adolescentes" en escolares entre 14 y 17 años de edad de diferente sexo y nivel socioeconómico*. (Tesis de pregrado). Universidad de Lima. Lima, Perú.
- Canessa, B. (2002). Adaptación psicométrica de las Escalas de Afrontamiento para Adolescentes de Frydenberg y Lewis en un grupo de escolares de Lima metropolitana. *Persona*, 5, pp.191-233.
- Cassaretto, M., Chau, C., Oblitas, H. & Valdez, N. (2003). Estrés y afrontamiento en estudiantes de psicología. *Revista de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21(2), pp.364-392.
- Castellano, G (2005). El adolescente y su entorno: sociedad, familia y amigos. *Pediatría Integral*, 9(1), pp.41-46.
- Casullo, M.M. & Castro, A. (2000). Evaluación del bienestar psicológico en estudiantes adolescentes argentinos. *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 18(1), pp.35-68.
- Casuso, L. (1996). *Adaptación de la Prueba COPE sobre estilos de afrontamiento en un grupo de estudiantes universitarios de Lima*. (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.

- Coleman, J. & Hendry, L. (1999). *La naturaleza de la adolescencia*. Gran Bretaña: TJ International Ltd, Padstow, Cornwall.
- Coleman, J. & Hendry, L. (2003). *Psicología de la adolescencia*. España: Ediciones Morata S. L.
- Comisión Nacional para la protección de los sujetos humanos de investigación biomédica y del comportamiento U.S.A. (1979). *Informe Belmont Principios y guías éticos para la protección de los sujetos humanos de investigación*. Recuperado de: <https://www.bioeticaweb.com/el-informe-belmont-principios-y-guías-éticas-para-la-protección-de-los-sujetos-humanos-de-investigación-18-abril-1979/>
- Compas, B. (1995). Promoting successful coping during adolescence. En Rutter, M. (Ed.) *Psychosocial disturbances in young people*. Cambridge, G. B., Cambridge University Press.
- Contini, N., Coronel, P., Levin, M. & Estevez, A. (2003). Estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes escolarizados de Tucumán. *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 21(1), pp.1-22.
- Contini, N. (2006). *Pensar la adolescencia hoy: De la psicopatología al bienestar psicológico*. Buenos Aires: Paidós.
- Csikszentmihalyt, M. (1991). *Aprender a fluir*. España: Editorial Kairos.
- Cumsille, P. & Loreto, M. (1994). Efectos del estrés y el apoyo social sobre el bienestar psicosocial de los adolescentes: revisión de la literatura. *PSYKHE*, 3(2), pp. 115-123.
- Della, M. (2006). Estrategias de afrontamiento (coping) en adolescentes embarazadas escolarizadas. *Revista Iberoamericana de Educación*, 38(3), pp. 1-14.
- Díaz, J. & Martínez, P. (2004). Metas y satisfacción vital en adolescentes españoles y peruanos según sexo y nivel socioeconómico. *Revista de Psicología. Pontificia Universidad Católica del Perú*, 22(1), pp. 123-149
- Di-Colloredo, C., Aparicio, D. & Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), pp.125-156.
- Diener, E. (1994). El bienestar subjetivo. *Intervención Psicosocial*, 3(8), pp.67-113.

- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffin, Sh. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), pp.71-75.
- Dohrenwend, B. (1978). Social Stress and community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 6, pp.1-14.
- Endler, N.S. y Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, pp.844-854.
- Everly, G.S. (1989). *Guía Clínica para el Tratamiento de la Respuesta al Estrés Humano*. Nueva York: Plenum Press.
- Fantin, M., Florentino, M. & Correché, M. (2005) Estilos de personalidad y estrategias de afrontamiento en adolescentes de una escuela privada de la ciudad de San Luis. *Fundamentos en Humanidades*, 6(1), pp.159-176.
- Fernández-Abascal, E.G. (1997). Estilos y Estrategias de Afrontamiento. En E.G. Fernández-Abascal, F. Palmero, M. Chóliz y F. Martínez (Eds.), *Cuaderno de Prácticas de Motivación y Emoción*. Madrid: Pirámide.
- Fernández, M. (2005). *Relaciones familiares y ajuste en la adolescencia* (Tesis Doctoral). Universidad de Valladolid. Valladolid, España.
- Fernández, E. (2009). *Estrés percibido, estrategias de afrontamiento y sentido de coherencia en estudiantes de enfermería: su asociación con salud psicológica y estabilidad emocional* (Tesis Doctoral). Universidad de León. León, España.
- Fields, L. & Prinz, R. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence. *Clinical Psychology Review*, 17(8), pp.937-976.
- Figueroa, M., Contini, N., Lacunza, A., Levin, M., & Estevez, A. (2005). Las estrategias de afrontamiento y su relación con el nivel de bienestar psicológico. Un estudio con adolescentes de nivel socioeconómico bajo de Tucumán (Argentina). *Anales De Psicología*, 21(1), pp.66-72.
- Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para la Infancia “*Adolescencia (12 a 17 años)*”, (2013), disponible en: https://www.unicef.org/peru/spanish/children_13282.html

- Fondo de Población de las Naciones Unidas “*Embarazo Adolescente en el Perú*”, (julio de 20013), disponible en: <http://www.unfpa.org.pe/publicaciones/publicacionesperu/UNFPA-Embarazo-Adolescente-Peru.pdf>
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1991). Adolescentes que afrontan: Las diversas maneras en que los muchachos y las muchachas hacen frente. *Journal of Adolescence*, 14, pp.119-133.
- Frydenberg, E. & Lewis, R. (1993a). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of Adolescence*, 16, pp.253-266.
- Frydenberg, E. y Lewis, R. (1997). ACS. Escalas de Afrontamiento para adolescentes (Manual adaptación Española). Madrid: TEA.
- Frydenberg, E., Lewis, R., Kennedy, G., Ardila, R., Frindte, W. & Hannoun, R. (2003). Coping With Concerns: An Exploratory Comparison of Australian, Colombian, German, and Palestinian Adolescents. *Journal of Youth & Adolescence*, 32(1), pp.59-66.
- García, A. & Gómez, M. (2004). Estilo de afrontamiento y calidad de vida en adolescentes con cáncer. *Gaceta Mexicana de Oncología*, 15(1), pp. 3-9.
- Gómez-Fraguela, J., Luengo-Martín, A., Romero-Triñanes, E., Villar-Torres, P. & Sobral-Fernández, J. (2006). Estrategias de afrontamiento en el inicio de la adolescencia y su relación con el consumo de drogas y la conducta problemática. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), pp. 582-596.
- González, R., Montoya I., Casullo M. & Bernabèu, J. (2002). Relación entre estilos y estrategias de afrontamiento y bienestar psicológico en adolescentes. *Psicothema*, 14 (2), pp.363-368
- Hagedorn, J. & Omar, H. (2002). Retrospective analysis of youth evaluated for suicide attempt or suicidal ideation in an emergency room setting. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 14(1), pp.55-60.
- Hampel, P. & Petermann, F. (2005). Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 34(2), pp.73-83.

- Hauser, S. & Bowlds, M. (1990). "Stress, coping and adaptation". En FELDMAN, S. y ELLIOTT, G. (Eds.) *At the threshold: the developing adolescent*. (pp.388-414). Cambridge, MA, Harvard University Press.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C. & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la Investigación. Sexta Edición*. México: McGraw-Hill Interamericana.
- Holahan, C., Moos, R. (1987). Risk, resistance, and psychological distress: A longitudinal analysis with adults and children. *Journal of Abnormal Psychology*, 96, pp.3-13.
- Huamani, J. (2016). Modelo predictivo del sentido de vida en adolescentes de instituciones educativas públicas de la ciudad de Arequipa. (Tesis Doctoral). Universidad Nacional de San Agustín. Arequipa, Perú.
- Huebner, E. & Diener, C. (2008). Investigación sobre la satisfacción de vida de niños y jóvenes: Implicaciones para la prestación de servicios relacionados con la escuela. En M. Eid y R. Larsen (Eds.) *The science of subjective well-being*. (pp. 376-392). Nueva York: Guilford Press
- Jara Cueva, Y. (2014). Afrontamiento de la violencia intrafamiliar y eficacia de un proceso terapéutico grupal, en adolescentes. Universidad central del ecuador, facultad de ciencias psicológicas. Disponible en: <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/7063/1/T-UCE-0007-215c.pdf>
- Keyes, C., Shmotkin, D. & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, pp. 1007-1022.
- Komterllnik, I., Jacinto, C. (1997). *Adolescencia, pobreza, educación y trabajo*. Buenos Aires: Editorial Losada S.A.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martínez Roca.
- Lazarus, R. S. Y Folkman, S. (1991). *Estrés y procesos cognitivos* (Zaplana M. Trad) Barcelona: Martinez Roca (Trabajo original publicado en 1984). Disponible en: <http://www.ciad.mx/archivos/desarrollo/publicaciones/Tesis%20asesoradas/Licenciatura/35.pdf>
- Martínez-Antón, M., Buelga, S. & Cava, M. (2007). La satisfacción con la vida en la adolescencia y su relación con la autoestima y el ajuste escolar. *Anuario de psicología de la Universita de Valencia*, 38 (2), pp.293-303.

- Martínez, P. & Morote, R. (2001). Preocupaciones de adolescentes de Lima y sus estilos de afrontamiento. *Revista de Psicología de la PUCP*, 19(2), pp.213-236.
- Massone, A. & González, G. (2003). Estrategias de afrontamiento (coping) y su relación con el logro académico en matemática y lengua en adolescentes de noveno año de educación general básica. OEI- Revista Iberoamericana de Educación.
- Michalos, A (1985). Introducción a la Teoría de las Discrepancias Múltiples. *Intervención psicosocial*, 4(11), pp.99-107.
- Mikkelsen, F. (2009). *Satisfacción con la vida y estrategias de afrontamiento en un grupo de adolescentes universitarios de Lima* (Tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú. Lima, Perú.
- Moreno-Jimenez, B. y Ximenez, C. (1996) La evaluación de la calidad de vida. En G. Buela., V. Caballo y J.C. Sierra (Eds.) *Manual de Evaluación en psicología Clínica y de la salud* (pp.1045-1070). Madrid: Ed Siglo XXI.
- Mullis, R. & Chapman, P. (2000). Edad, género y autoestima; diferencias en estilos de afrontamiento en adolescentes. *Journal of Social Psychology*, 140(4), pp.539-541.
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de este en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), pp.171-190.
- Pereira, A. (2014). Sapiencia. *Acontecimentos de vida negativos e qualidade de vida percebida pelos adolescentes*. Disponible en: <http://sapiencia.ualg.pt/handle/10400.1/7967>
- Pereña, J. y Seisdedos, N. (1997). ACS. *Escalas de afrontamiento para Adolescentes*. Madrid: TEA.
- Pérez-Escoda, N. & Alegre, A. (2014). Satisfacción con la vida: predictores y moderadores. Ponencia presentada en el I Primer congreso Internacional de Educación Emocional. Universidad de Barcelona, España.
- Plancherel, B. y Bolognini, M. (1995). Afrontamiento y salud mental en la adolescencia temprana. *Journal of Adolescence*, 18, pp.459-474.
- Plancherel, B., Bolognini, M. y Halfon, O. (1998). Estrategias de afrontamiento en la primera y mediana adolescencia: Diferencias

- según edad y sexo en una muestra comunitaria. *European Psychologist*, 3(3), pp.192-201.
- Plaza, J., (2005). *Modelos de varón y mujer en las revistas femeninas para adolescentes. La representación de los famosos*. España: Editorial Fundamentos.
- Rafael, A. (2007). *Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y Vygostky*. (Master en Paidopsiquiatria). Universidad Autónoma de Barcelona, España.
- Seligman, M. (2002). *La auténtica felicidad*. España: Ediciones B, S. A.
- Smith, L., Sinclair, K. & Chapman, E. (2002). Student's goals, self-efficacy. Self-handicapping, and negative affective. Responses: An Australian Senior School Student Study, *Contemporary Educational Psychology*, 27, pp.471-485.
- Solís, C. & Vidal, A. (2006). Estilos y Estrategias de Afrontamiento en Adolescentes. Ministerio de Salud. Perú. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizán*, 7(1), pp.33-39.
- Tarazona, D. (2005). Autoestima, satisfacción con la vida y condiciones de habitabilidad en adolescentes estudiantes de quinto año de media. Un estudio factorial según pobreza y sexo. *Revista de Investigación en Psicología*, 8(2), pp.57-65.
- Tomas de Aquino, S. (2001). *Suma Teológica (4ta ed.)*. Madrid: Biblioteca de autores cristianos.
- Verde S. (2014). Estilos de Afrontamiento y Satisfacción con la Vida en Adolescentes de Instituciones Educativas Nacionales de la Provincia de Huaral, 2014. *PsiqueMag*, 4(1), pp.81-94.
- Veenhoven, R. (1994). El estudio de la satisfacción con la vida. *Intervención psicosocial*, 3, pp.87-116.
- Verdugo, J., Ponce de León, B., Guardado, R., Meda, R., Uribe, J. & Guzmán, J. (2012) Estilos de afrontamiento al estrés y bienestar subjetivo en adolescentes y jóvenes. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 11(1), pp. 79-91.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S., & Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31(1), pp.226-233.
- Weissmann, P. (2005). Adolescencia. *Revista Iberoamericana de Educación*, 35(6), pp.1-8

ANEXOS

ESCALA DE SATISFACCION CON LA VIDA (SWLS)

A continuación encontraras 5 afirmaciones con las cuales podrás estar de acuerdo o en desacuerdo, indica el grado de acuerdo o desacuerdo marcando con un aspa la respuesta que consideres más apropiada. Las posibles respuestas están debajo de cada afirmación. Por favor, sé sincero y recuerda que este cuestionario es absolutamente anónimo.

1. En la mayoría de aspectos de mi vida es cercana a mi ideal.

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

2. Las condiciones de mi vida son excelentes.

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

3. Estoy satisfecho con mi vida.

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

4. Hasta ahora he conseguido las cosas importantes que he deseado en la vida.

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

5. Si pudiera vivir mi vida de nuevo no cambiaría casi nada.

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Neutral	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

ESCALA DE AFRONTAMIENTO PARA ADOLESCENTES (ACS)

Los estudiantes suelen tener ciertas preocupaciones o problemas sobre temas diferentes como la escuela, el trabajo, la familia, los amigos, el mundo en general, etc.

En este cuestionario encontrarás una lista de formas diferentes con las que la gente de tu edad suele encarar una gama amplia de problemas o preocupaciones. Deberás indicar, marcando la casilla correspondiente, las cosas que tú sueles hacer para enfrentarte a esos problemas o dificultades. En cada afirmación debes marcar la letra A, B, C, D o E según creas que es tu manera de reaccionar o de actuar. No hay respuestas correctas o erróneas. No dediques mucho tiempo a cada frase; simplemente responde a lo que crees que se ajusta a tu forma de actuar.

- A Nunca lo hago
- B Lo hago raras veces
- C Lo hago algunas veces
- D Lo hago a menudo
- E Lo hago con mucha frecuencia

Por ejemplo, si algunas veces te enfrentas a tus problemas mediante la acción de “Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieses el mismo problema”, deberías marcar la C como se indica a continuación:

1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieses el mismo problema.....A B **C** D E

	A	B	C	D	E
1. Hablar con otros para saber lo que ellos harían si tuvieses el mismo problema					
2. Dedicarme a resolver lo que está provocando el problema					
3. Seguir con mis tareas como es debido					
4. Preocuparme por mi futuro					
5. Reunirme con mis amigos					

	A	B	C	D	E
6. Producir una buena impresión en las personas que me importan					
7. Esperar que ocurra algo mejor					
8. No puedo hacer nada para resolver el problema, así que no hago nada					
9. Llorar o gritar					
10. Organizar una acción o petición en relación con mi problema					
11. Ignorar el problema					
12. Criticarme a mí mismo					
13. Guardar mis sentimientos para mí solo					
14. Dejar que Dios se ocupe de mis problemas					
15. Acordarme de los que tienen problemas peores, de forma que los míos no parezcan tan graves					
16. Pedir consejo a una persona competente					
17. Encontrar una forma de relajarme; por ejemplo, oír música, leer un libro, tocar un instrumento musical, ver la televisión					
18. Hacer deporte					
19. Hablar con otros para apoyarnos mutuamente					
20. Dedicarme a resolver el problema poniendo en juego todas mis capacidades					
21. Asistir a clase con regularidad					
22. Preocuparme por mi felicidad					
23. Llamar a un amigo íntimo					
24. Preocuparme por mis relaciones con los demás					
25. Desear que suceda un milagro					
26. Simplemente, me doy por vencido					
27. Intentar sentirme mejor bebiendo alcohol, fumando o tomando otras drogas (no medicamentos)					
28. Organizar un grupo que se ocupe del problema					
29. Ignorar conscientemente el problema					
30. Darme cuenta de que yo mismo me hago difíciles las cosas					
31. Evitar estar con la gente					
32. Pedir ayuda y consejo para que todo se resuelva					

33. Fijarme en el aspecto positivo de las cosas y pensar en las cosas buenas					
34. Conseguir ayuda o consejo de un profesional					
35. Salir y divertirme para olvidar mis dificultades					
36. Mantenerme en forma y con buena salud					
37. Buscar ánimo en otros					
38. Considerar otros puntos de vista y tratar de tenerlos en cuenta					
39. Trabajar intensamente					
40. Preocuparme por lo que está pasando					
41. Empezar una relación personal estable					
42. Tratar de adaptarme a mis amigos					
43. Esperar que el problema se resuelva por sí solo					
44. Me pongo malo					
45. Trasladar mis frustraciones a otros					
46. Ir a reuniones en las que se estudia el problema					
47. Borrar el problema de mi mente					
48. Sentirme culpable					
49. Evitar que otros se enteren de lo que me preocupa					
50. Leer un libro sagrado o de religión					
51. Tratar de tener una visión alegre de la vida					
52. Pedir ayuda a un profesional					
53. Buscar tiempo para actividades de ocio					
54. Ir al gimnasio a hacer ejercicios					
55. Hablar con otros sobre mi problema para que me ayuden a salir de él					
56. Pensar en lo que estoy haciendo y por qué					
57. Triunfar en lo que estoy haciendo					
58. Inquietarme por lo que me pueda ocurrir					
59. Tratar de hacerme amigo íntimo de un chico o una chica					
60. Mejorar mi relación personal con los demás					
61. Soñar despierto que las cosas irán mejorando					

62. No tengo forma de afrontar la situación					
63. Cambiar las cantidades de los que como, bebo o duermo					
64. Unirme a gente que tiene el mismo problema					
65. Aislarme del problema para poder evitarlo					
66. Considerarme culpable					
67. No dejar que otros sepan cómo me siento					
68. Pedir a Dios que cuide de mí					
69. Estar contento de cómo van las cosas					
70. Hablar del tema con personas competentes					
71. Conseguir apoyo de otros, como mis padres o amigos					
72. Pensar en distintas formas de afrontar el problema					
73. Dedicarme a mis tareas en vez de salir					
74. Inquietarme por el futuro del mundo					
75. Pasar más tiempo con el chico o chica con quien suelo salir					
76. Hacer lo que quieren mis amigos					
77. Imaginar que las cosas van a ir mejor					
78. Sufro dolores de cabeza o de estómago					
79. Encontrar una forma de aliviar la tensión; por ejemplo, llorar, gritar, beber, tomar drogas					